МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕСТКИЙ САД №92 «ВЕСНУШКА»

(МБДОУ №92 «Веснушка»)

Конспект квест – игры на тему «Лучики здоровья»

для детей старшего дошкольного возраста

|  |  |
| --- | --- |
|  | Место проведения: Территория ДОУСоставитель: А.В. Прилуцкая |

г. Сургут, 2020г.

Квест-игра в старшей группе детского сада на тему: ЗОЖ. Сценарий

Квест-игра в детском саду «Лучики здоровья».

**Цель:** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.
**Задачи:** Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам
во время игры, умение взаимодействовать, договариваться. Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.
**Оборудование:**  план игры, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, гимнастические палки.

**Ход квест-игры**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, родители! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «Лучики здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».
Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.
**Первая станция «Разбери полезные и вредные продукты питания»**

*На столе лежат овощи, фрукты и вредные продукты питания. Необходимо перенести на противоположную сторону только овощи и фрукты. За выполненное задания команда получает 1 палочку!*

**Ведущий:**
Ребята, как вы думаете, почему на столе лежат овощи и фрукты?
Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)
**Ведущий:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.
**Ведущий:** Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало».
**Игра: «Много – мало».**
*Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/,пирожки/мало/.*
**Ведущий:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну палочку. Давайте назовем ее (правильное питание).
**Вторая станция. «Топ-хлоп»**

**Ведущий:** Отправляемся за следующей частью ключа здоровья. Мы с вами попадаем на станцию Чистюлькино и здесь нас встречает Мойдодыр. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.
**Игра «Топ-хлоп».**
а) Мылом моют руки. (хлоп)
б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
в) Зубы чистить не надо. (топ)
г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)
**Ведущий:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. За это задание вы получаете еще одну палочку – лучик. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.
**Эстафета «Прими душ».**
*Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё один лучик здоровья.
**Третья станция. «Солнце, воздух и вода»**

**Ведущий:** Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.
И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»
**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**
*На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - остановиться и выполнять движения пловца.*
**Ведущий:** Вы получаете следующую лучик здоровья. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить что и когда нужно делать
**Игра «Ответь на вопрос».**
• Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
• Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
• Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
• Обязательно ли детям спать днем?
• Можно ли детям поздно ложиться спать?
**Ведущий:** Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, еще один лучик здоровья – это соблюдение режима дня.
**Ведущий:** За правильное выполнение задания вы получаете еще один лучик. Давайте назовем ее: «Режим дня».
**Четвертая станция.** «Спортивные загадки»
**Ведущий:** А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки
**Загадки:**
1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)
2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).
3. Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (мяч).
4. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —
Там идёт игра ... (хоккей).
5. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)
**Ведущий:**Мячик наш весёлый
Не может так лежать.
Он просит ребятишек,
С ним вместе поиграть.
**Игра-эстафета «Передай мяч».**
*Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.*

**Ведущий:**Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще один лучик здоровья.

Мы собрали с вами лучики здоровья. Как вы думаете, что должны мы с ними сделать? Правильно, солнце! Каждая команда, должна положить наши лучики здоровья и образовать солнышко!

Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:
Укрепляют иммунитет;
Снимают усталость;
Помогают поднять самооценку;
Улучшают ночной сон;
Предотвращают депрессию.
**Игра «Обнималочка».**
*Дети образуют круг. Когда звучит музыка все бегают врассыпную, как только музыка заканчивается, каждый должен кого – нибудь обнять.*

**Ведущий:** Мы нашли с вами все части солнышка здоровья. Давайте вспомним из каких лучиков состоит солнышко здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).
Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих солнышка здоровья!.