Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида

«Большеулуйский детский сад №1»

**«КВЕСТ ЗДОРОВЬЯ»**

для детей старшего возраста

Выполнили: Инструктор физической

культуры

Е.Н. Терешкова

с. Большой Улуй

2022 год

(Январь)

**Анотация.** Квест представляет собой познавательно-спортивное мероприятие для старших дошкольников. В ходе игры дети решают игровые задачи и выполняют развлекательные задания, что, наряду с занятиями и деятельностью в режимные моменты, формирует представления о ЗОЖ у детей и их родителей.

Задания выполняются (4 тропинки здоровья); за каждое задание участники получают фрагмент пазла картинки.

«Здоровая семья». Выполнив все задания квеста, дети собирают картинку, тем самым спасая жителей страны Спортландии, а также закрепляют основные правила здорового образа жизни.

**Цель:** формирование у детей старших групп представления о здоровом образе жизни, понятия «здоровый человек».

**Задачи:**

—           формировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня, закаливания, положительных эмоций и оптимизма;

—           уметь обосновывать свои ответы, учить мыслить логически;

—           развивать коммуникативные способности, познавательные процессы, умение контролировать свои чувства и действия;

—           выполнять все задания квеста, усваивая правила здорового образа жизни.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о здоровом образе жизни, значении витаминов и содержании их в различных продуктах; беседа «Для чего нужен режим дня»; чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

**Оборудование:** аудиозапись звонка, письма от жителей страны Спортландии, рингтон, музыкальная композиция «Солнышко лучистое», инструментальная музыка, разрезная картинка

«Здоровая семья», изображение Злобуса-Микробуса, текст стихотворения Д. Хармса «Пирог», счетный материал «грибы» и «орехи», стики-указатели, мелки восковые, маркеры, листы формата А4 для рисования, комплект декоративных помпонов-«снежков», корзинка с карточками с изображением предметов гигиены, карточки с изображением продуктов, сюжетные картинки с изображением режимных моментов, корзинка с фруктами, дидактическая  игра  «Витамины», природный материал (шишки, желуди, каштаны), корзиночки, мягкие клубочки, 10 кеглей, 2 кубика, 2 обруча, 2 ракетки.

**Инструктор:** Ребята, мне на телефон пришло голосовое сообщение, послушайте: «Дорогие ребята, в стране Спортландии Злобуса-Микробуса похитил наши улыбки и хорошее настроение. Помогите нам прогнать его, потому что мы любим быть активными, веселыми и здоровыми».

Ребята, для того чтобы прогнать Злобуса-Микробуса нам надо будет пройти по тропинкам здоровья и выполнить все задания, чтобы помочь жителям Спортландии расколдовать их. Вы готовы помочь им?

**Дети:** Да.

***1-я тропинка здоровья — «Гигиена***», на которой детям предлагают отгадать загадки.

По утрам и вечерам чистит-чистит зубы нам.

А днем отдыхает, в стаканчике скучает. ***(Зубная щетка.)***

Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою. Что это такое? ***(Полотенце.)***

Резинка-Акулинка, пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла, Спинка розовая стала. ***(Мочалка.)***

Мы ею пользуемся часто, хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать, ей бы зубки почесать. ***(Расческа.)***

Лег в карман и караулю (Рёву, плаксу и грязнулю)

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. ***(Носовой платок.)***

Ускользает, как живое, очень юркое такое.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. ***(Мыло.)***

**Игра «Парочки»**

Дети выбирают картинки с изображением предметов личной гигиены и частей тела. Под музыкальное сопровождение двигаются по площадке, когда музыка смолкает, все участники объединяются в пары: нос — носовой платок, волосы — расческа, зубы — зубная паста и т.д.

***Первое правило здоровья:*** Предметы гигиены помогают поддерживать наше тело в чистоте, что позволяет избежать многих болезней.

***2-я тропинка здоровья — «Правильное питание»***, на которой ребята выполняют задания.

***Речевая игра «Да — нет»***

**Правильное питание:**

Каша — вкусная еда, это нам полезно?

**Дети:** Да.

**Питание:** Лук зеленый иногда нам полезен, дети?

**Дети:** Да.

**Питание:** В луже грязная вода нам полезна иногда?

**Дети:** Нет.

**Питание:** Щи — отменная еда, это нам полезно?

**Дети:** Да.

Воспитатель. Мухоморный суп всегда, это нам полезно?

**Дети:** Нет.

**Питание:** Фрукты — просто красота, это нам полезно?

**Дети:** Да.

**Питание:** Грязных ягод иногда съесть полезно, детки?

**Дети:** Нет.

**Питание:** Овощей растет гряда, овощи полезны?

**Дети:** Да.

**Питание:** Сок, компоты иногда нам полезны, дети?

**Дети:** Да.

**Питание:** Съесть мешок большой конфет, это вредно, дети?

**Дети:** Да.

**Питание:** Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда, будем мы здоровы?

**Дети:** Да.

**Подвижная игра «Витамины»**

Каждый участник игры выбирает карточку с любым продуктом питания, когда музыка смолкает, дети распределяются на группы витаминов A, B, C. Воспитатели помогают ребятам.

***Второе правило здоровья***: Полезные продукты наполняют организм витаминами и микроэлементами, а вредные — приносят ему вред.

***3-я тропинка здоровья — «Познание»*** появляется перед первым занятием. Здесь дети придумывают рифмы к стихотворному тексту.

Игра РИФМА «Пирог»

***Познание:***

Я раз решил устроить бал

И я гостей к себе ... (позвал).

Купил муку, купил творог, испек рассыпчатый ... (пирог).

Столы, тарелки, вилки тут, Но что-то гости не ... (идут).

Держаться нету больше сил, и я кусочек ... (откусил)

Когда же гости подошли, они ни крошки не ... (нашли).

**Игра «Сюжет»**

Детям предлагается по очереди дорисовать начатое на листе изображение так, чтобы получился некий сюжет.

***Третье правило здоровья***: Быть внимательным, думать, размышлять — значит быть психологически здоровым.

**4-я тропинка здоровья — «Движение»** дети совместно с воспитателем выполняют комплекс ритмической гимнастики и показывают свои ловкость и быстроту.

**Музыкальная игра**

**Игра-эстафета**

Каждый участник должен пронести на бадминтонной ракетке кубик, передвигаясь «змейкой» между кеглями.

***Четвертое правило здоровья:*** Движение — это жизнь. Чем больше человек двигается, тем дольше живет.

По окончании квеста, ребята отправляются в спортивный зал и собирают фрагменты разрезанной картинки собраны в целое изображение «Здоровая семья».

Злобус-Микробус побежден, детям объявляется благодарность за помощь.

***Пятое правило здоровья:*** Позитивные эмоции сохраняют здоровье.