

Сценарий квест - игры

"Путешествие в страну здоровья" для детей старшего дошкольного возраста

Разработала: Зубова Резеда Рустамовна

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни; закрепление основных составляющих здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

Задачи:

1. Образовательные:

- продолжать формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- продолжать расширять у детей представление о витаминах и полезных продуктах, в которых они содержатся;
- закреплять у детей представление о влиянии физкультуры на образ жизни человека.

2. Развивающие:

- развивать внимание, память, мышление;
- любознательность;
- развивать умение высказываться и излагать свои мысли.

3. Воспитательные:

- воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье;
- воспитывать у детей желание работать в команде.

Участники игры:

- Группа детей старшего дошкольного возраста;
- Воспитатели групп, инструктор по ФИЗО.

Взрослые персонажи: Фея страны Здоровья, доктор Музыка, Карлсон, Витаминка, Антошка, Спортсмен, Чистюля.

Для организации игры потребуется:

Музыка для спортивного флешмоба, карта прохождения маршрута, логотипы с названиями станций, стрелки – указатели станций, корзинка с принадлежностями для личной гигиены, карточки с изображением продуктов питания (вредная и здоровая еда), кегли 6 шт., мячи 2 шт, ограничители 2 шт.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о здоровом образе жизни, средствах личной гигиены, о различных видах спорта, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о режиме дня.

ХОД ИГРЫ

(Под волшебную музыку появляется Фея Здоровья, кружится возле детей и взмахивает волшебной палочкой)

Фея Здоровья (Татьяна Евгеньевна): «Здравствуйте, дорогие ребята! Я - Фея **Здоровья**. Я прибыла к вам из далёкой и прекрасной страны, где никто и никогда не болеет. А знаете, почему? Потому что все жители моей страны каждое утро выполняют зарядку, соблюдают правила личной гигиены и соблюдают режим дня.

- А вы хотите быть здоровыми? (Да!)

- Тогда я приглашаю вас в свою страну Здоровья, где мы сможем с вами познакомиться поближе.

- Хотите там побывать? (Да!)

Но для того, чтобы попасть в моё государство, надо пройти испытания. Вы должны собрать волшебный цветок – Цветик – Семицветик. Один лепесток у нас уже есть. А собрать оставшиеся шесть вам поможет вот эта карта. (Фея Здоровья даёт команде карту, на которой отмечены все станции для прохождения квеста. После прохождения каждой станции команда получает один лепесток волшебного цветка. После того как все лепестки будут собраны, команда прибегает на контрольный пункт и собирает свой цветок). на первую станцию я отправлюсь вместе с вами.

Ведущий: – Ну как, ребята, принимаем приглашение? А не побоитесь? Выполнить все задания нам поможет карта.

Станция №1: "Здоровья" (приемная группы)

Фея Здоровья: - Вот мы и попали в **страну Королевы Здоровья**. А вот и первое задание, предлагаю сыграть вам в игру «Да» или «Нет».

«Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!» Будьте очень внимательными, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимайте руки вверх, а если не полезная – говорите «Нет» и топайте ногами.

Игра «Да или нет»

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда...

нам полезен Да? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растёт грядка.

Овощи полезны? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! *(Да)*

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**? *(Да)*

Фея Здоровья: молодцы, вы отлично справились с заданием (отдает детям лепесток). А сейчас мне нужно спешить, у меня дела. Жду Вас в гости.

Дети отправляются дальше, двигаясь по стрелочкам.

Станция №2: «Здоровое питание» (фойе возле аквариума)

Гостей встречает **Карлсон (Резеда Рустамовна)**

Карлсон: Здравствуйте, ребяташки, девчонки и мальчишки. Со мною подружиться не хотите ли? *(Да!)*

- Я уже давно живу в стране Здоровья, но до сих пор не научился правильно питаться. Я ем всё подряд, что захочу и когда захочу.

- Угадайте, какая моя любимая еда? *(Ответы детей)*

- Да! Я очень люблю шоколадки, конфеты, вафли и мармеладки. А ещё я просто обожаю хрустящие чипсы и сухарики.

Наверное, поэтому у меня часто болит животик и мне трудно двигаться и заниматься физкультурой и спортом.

- Дети, а вы знаете, какая пища полезная? *(Ответы детей)*

- Что я должен есть, чтобы всегда быть здоровым, крепким, сильным и бодрым? *(Ответы детей).*

Карлсон: А сейчас мне понадобится ваша помощь. Чтобы мне хорошенько запомнить, какая пища вредная, а какая – полезная, мы сейчас поиграем в игру.

Игра «Вредно – полезно»

(На столе вразброс лежат картинки с изображением вредных и полезных продуктов питания. Дети на выбор берут по одной картинке и делятся на две группы. Воспитатель с

Карлсоном спрашивают у детей, что у них изображено и к какому виду продуктов (вредные или полезные) относится их карточка.)

Карлсон: Спасибо вам, ребята! Вы мне очень помогли! Надеюсь, теперь у меня не будет проблем со здоровьем. Я постараюсь есть только полезные продукты. Ведь они очень полезны для нашего организма! Держите ваш лепесток. Вы его заслужили!

Станция № 3 "Музыкально-оздоровительная" (музыкальный зал)

В музыкальном зале детей встречает Доктор Музыка (Ольга Васильевна). Дети отвечают на вопросы Доктора, вместе поют песню и получают лепесток.

Станция №4: «Гигиена» (фойе возле мед. кабинета)

Гостей встречает **Чистюля (Анастасия Евгеньевна)**

На столе стоит корзина, возле неё лежит письмо. **Чистюля читает:** "Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука. И её соблюдение - залог крепкого **здоровья** и отличного настроения!" Ребята, чтобы отправиться дальше, нам нужно угадать, что в корзине спрятано.

В этой корзине, наши друзья!

Свой день начинать без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить.

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сберечь нереально.

Чистюля: Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

Загадки

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. **(Зубная щётка)**

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать. **(Расчёска)**

Ускользает как живое,

Но выпущу его я,-

Дело ясное вполне –

Пусть отмоеет руки мне. (**Мыло**)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (**Полотенце**)

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (**Носовой платок**)

Я увидел свой портрет.

Отошёл – портрета нет! (**Зеркало**)

Воспитатель по очереди достаёт угаданные предметы гигиены

- Молодцы! Справились с заданием. Все загадки отгадали. (отдаёт лепесток)

Станция № 5: «Спортивная» (спортивный зал)

Гостей встречает **Антошка (Резеда Рустамовна)**

Антошка: Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся!

Я приглашаю всех на весёлые эстафеты!

1 Эстафета: «Прокати мяч». Прокатить мяч прямо и таким же способом вернуться обратно.

2 Эстафета: «Лягушки». С зажатым между ног мячом доскакать до ограничителя, взять мяч в руки и вернуться обратно.

Антошка: Очень рад за вас сегодня и совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

- Вы заслужили этот лепесток! Держите! (отдаёт лепесток детям).

Станция № 6 «Витаминная» (вахта)

Воспитатель: Мы с вами пришли на следующую станцию. Она называется «Витаминная».

Детей встречает **Витаминка (Анастасия Евгеньевна).**

Витаминка: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминная! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

Витаминка: Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

1. Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

(Помидоры)

2. Сидит дед, во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

(Лук)

3. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.

(Яблоко)

4. Сто одежек -
Все без застежек.

(Капуста)

5. Ее тянут бабка с внучкой,
Кошка, дед и мышка с Жучкой.

(Репка)

6. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.

(Малина)

7. Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице.

(Морковь)

8. Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кислват, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор... **(лимон)**.

Витаминка: Молодцы! Все загадки отгадали.

Воспитатель: Ребята, запомните народную мудрость: «Не всякая еда нужна для живота».

Витаминка: Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого вам пути, надеюсь, вы запомните, для чего нужны витамины. Дети, держите лепесток.

(Отдает детям лепесток, и они отправляются дальше).

Воспитатель: Ну что ж, друзья, вот мы и прошли все станции страны Здоровья и собрали все лепестки волшебного цветка. Осталось самое главное – собрать наш цветочек!

(После выполнения всех заданий дети возвращаются на контрольный пункт и собирают волшебный цветок из полученных лепестков).

Ведущий: Ребята, мы все задания выполнили, а Фея Здоровья так и не появилась. Где же она? Давайте все дружно её позовём!

Все хором: Фея здоровья! Где ты? Мы ждём тебя!

(Под музыку появляется Фея Здоровья, кружится вокруг детей, взмахивает своей волшебной палочкой)

Фея здоровья: Здравствуйте, мои друзья!

Снова к вам я прибыла!

Вы успешно справились со всеми моими заданиями, и за это я всем вам даю почетное звание «Житель страны Здоровья».

- А на прощание я вам расскажу, что нужно делать для того, чтобы не болеть и всегда быть здоровыми. Слушайте и запоминайте!

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

А за праздник наш веселый
Я Вас всех благодарю.
Свой подарок витаминный
На здоровье всем дарю (дарит детям фрукты).

- А теперь мне пора возвращаться, но не забывайте соблюдать правила Страны Здоровья.
До свидания!