МБДОУ «Колыванский детский сад «Радуга»

**Конспект познавательной квест-игры «Весёлое путешествие за секретами здоровья» для детей старшего дошкольного возраста**

 Подготовил инструктор по физической культуре:

Балашова Татьяна Валерьевна

2020

Колывань

**Квест-игра «Весёлое путешествие за секретами здоровья» для детей старшего дошкольного возраста.**

В данном материале представлен конспект познавательной квест-игры для детей старшего дошкольного возраста. В форме занимательной игры-путешествия по различным станциям дети закрепляют и расширяют знания о здоровье и здоровом образе жизни. Познавательные задания и игры в процессе квеста способствуют прохождению маршрута по поиску «секретов здоровья», а в конце мероприятия детей ждет разгадка основной интриги и заслуженная награда.

**Цель:** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, личной гигиены, закаливания, от правильного питания, соблюдения режима дня;

- продолжать формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

- активизировать словарь по теме «Здоровье» ( закаливание, правильное питание, витамины, гигиена, физкультура, спорт и т.д)

*Развивающие:*

- развивать умение детей ориентироваться по карте-схеме;

- развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность, познавательную активность;

*Воспитательные:*

- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

**Предварительная работа:** беседа с детьми на тему «Здоровье – в наших руках!», просмотр мультфильма «Азбука здоровья» (мультсериал «Смешарики»), рассматривание иллюстраций на тему «Физкультура и спорт», ориентирование по карте-схеме (задание: найти обьект в реальности, сверяясь с картой).

**Материалы и оборудование:** Магнитофон, аудиозапись «Веселая физкультура», аудиозапись для игры «Солнце, воздух и вода», картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов; 2 мяча; плакат с секретами здоровья, разрезанный на 8 частей; карта прохождения маршрута; упаковка с витамином С (по количеству детей).

**Методы и приемы:**

1. Организационный момент.

2. Выполнение двигательной разминки «Веселая зарядка».

3.Словесная игра «Правда или нет?»

4. Игра - эстафета «Полезные и вредные продукты питания».

5. Игра «Топ-хлоп».

6. Подвижная игра «Солнце, воздух и вода».

7. Игра «Обнималочка».

8. Игра-эстафета «Передай мяч», «Прокати мяч».

9. Загадывание загадок.

10. Составление картины из собранных элементов – пазлов.

11. Рефлексия деятельности.

**Ход квест-игры:**

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в  квест – игру, которая называется «Веселое путешествие за секретами здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки.

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? *(Желают здоровья.)*

Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. А знаете ли вы, что у здоровья есть секрет? Для того чтобы узнать секрет здоровья, нам с вами предстоит пройти непростой путь и выполнить различные задания, поиграть в игры, ответить на вопросы с помощью которых мы откроем секрет здоровья!

За правильное выполнение задания вы будете получать по одной части пазла, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье. Ну что – вперед!

А пройти нам длинный путь поможет карта-схема, мы будем перемещаться по станциям.

Инструктор: Перед путешествием нам надо размяться и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку!

**Станция №1 «Веселая зарядка»**

Инструктор: Вот мы и отыскали первый секрет здоровья: это зарядка. Вы получаете 1 часть нашего секрета здоровья. А сейчас отправляемся на поиски следующего секрета. Внимательно смотрим на карту-схему и узнаем, куда же нам необходимо направиться? *(ответы детей)*

**Станция №2  «Айболит»**

*Ребят встречает Доктор Айболит.*

Айболит: Здравствуйте ребята**!** Я узнал, что вы сегодня отправились на поиски секретов здоровья. Я предлагаю вам поиграть в игру «Правда или нет»,за правильные ответы вы можете получить 1элемент пазла – секрета здоровья. Все готовы? *(ответы детей)*.

*Проводится словесная игра - «Правда или нет»*

Айболит: Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

* Чтоб с микробами не знаться,

 Надо, дети, закаляться? *(ответы детей)*

* Никогда, чтоб не хворать,

 Надо целый день проспать? *(ответы детей)*

* Чтоб зимою не болеть,

 На прогулке надо петь? *(ответы детей)*

* И от гриппа, от ангины

 Нас спасают витамины? *(ответы детей)*

* Будешь кушать лук, чеснок,

 Тебя простуда не найдёт? *(ответы детей)*

* Если хочешь сильным быть,

 Со спортом надобно дружить? *(ответы детей)*

* Хочешь самым крепким стать?

 Сосульки начинай лизать! *(ответы детей)*

* Ешь побольше витаминов,

 Будешь сильным и красивым? *(ответы детей)*.

Айболит: Какие молодцы, вы на верном пути к секрету здоровья!

Инструктор: Теперь ребята, снова смотрим на карту-схему. Куда же мы отправимся дальше? *(Ответы детей)*

**Станция № 3 «Алфавит Здоровья»**

*Ребят встречает шеф-повар на кухне.*

Шеф-повар: Здравствуйте, гости дорогие, вы как раз вовремя, поможете мне составить меню на сегодня. Но прежде хочу проверить, знаете ли вы, что значит правильное питание, какие продукты полезны, а какие нет. У меня на столе картинки с разнообразными продуктами и напитками, ваша задача распределить их на полезные и вредные. Картинку с полезным продуктом кладите в кастрюлю, а с вредным откладывайте в контейнер. *(Дети по очереди подходят, берут картинку, определяют, куда ее положить. Карточки с картинками могут быть такими: яблоко, чипсы, мясо, молоко, кока – кола, конфеты, морковь, помидор, йогурт, творог, сосиски, рыба и др.)*

Шеф-повар: Молодцы, вы справились! Действительно, полезными являются овощи, фрукты, продукты, содержащие белок — мясо, творог, молоко, рыба. А вот мучные продукты и сладости можно употреблять только в умеренном количестве, иначе они могут принести вред. Такие продукты как чипсы и газированные напитки лучше вообще не есть, а то проблем со здоровьем не оберешься.

Шеф-повар: Итак, составляем меню на обед. Из скольких блюд состоит обед? *(из трех)* Назовите, какие вы знаете первые блюда *(выслушивает ответы детей, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню).*

Шеф-повар: А что бы вы хотели съесть на второе, но не забывайте, что блюдо должно быть полезным *(выслушивает ответы детей, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню).*

*Так же определяется третье блюдо.*

Шеф-повар*:* Прекрасное меню у вас получилось. Я благодарю вас за помощь и вручаю одну часть пазла - секрета здоровья. Секрет называется правильное питание.

Инструктор: Ребята, молодцы! У вас уже есть 3 пазла, а нам пора двигаться дальше.

**Станция №4 «Чистюлькино»**

Воспитатель: Мы с вами попали на станцию «Чистюлькино», и нас здесь встречает Мойдодыр.

Мойдодыр: Здравствуйте ребята! 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. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

1. Мылом моют руки. *(хлоп)*

2. Во время умывания разбрызгивают воду. *(топ)*

3. Зубы чистить не надо. *(топ)*

4. Зубы чистят зубной пастой. *(хлоп)*

5. Волосы расчесывать не надо. *(топ)*

6. Перед мытьем рук нужно закатать рукава. *(хлоп)*

7. Нельзя брать грязные пальцы в рот. *(хлоп)*

8. Нужно пользоваться носовым платком *(хлоп)*

Инструктор: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Мойдодыр: Молодцы, за свои знания вы получаете пазл – секрет здоровья! На этой станции мы узнали ещё 1 секрет, назовем ее личная гигиена.

Воспитатель: А теперь мы отправляемся на следующую станцию.

**Станция №5 «Солнце, воздух и вода»**

Инструктор: Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода! Ребята, что же означает выражение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека? *(ответы детей)*

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

*На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.*

Инструктор: Вы умницы! За выполнение этого задания вы получаете еще 1 пазл! На этой станции мы узнали что один из секретов здоровья – это закаливание. И мы с вами идем на поиски следующего секрета здоровья.

**Станция №6 «Обнималочка»**

Инструктор: 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.

- Улучшают ночной сон.

- Предотвращают плохое настроение.

Игра «Обнималочка».

*Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен подбежать к товарищу и обнять его.*

Инструктор: Молодцы, ребята! Итак, мы с вами выполнили задание и получаем еще 1 пазл. Хорошее настроение – это тоже секрет здоровья! Пора отправляться на следующую станцию. Заглянем в нашу карту-схему и она подскажет, куда нам надо идти дальше.

**Станция №7 «Спортивная»**

Инструктор по физической культуре: Приветствую вас на спортивной станции! Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

*Дети делятся на две команды.*

Инструктор по физической культуре:

Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это *(мяч)*.

Воспитатель: 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.*

Эстафета «Прокати мяч». *Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.*

Инструктор: Молодцы, ребята! Сразу видно, что ребята вы спортивные, ловкие и быстрые! И за эти качества получите от меня еще 1 пазл – секрет здоровья! Физкультура и спорт – это тоже секрет здоровья!

**Станция № 8. «Знатоки»**

Инструктор: Вот мы оказались на последней станции, которая называется «Знатоки», нам осталось собрать всего лишь 1 часть пазла, и мы с вами сможем узнать все секреты здоровья. Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

В здоровом теле – ***здоровый дух.***

Чистота – ***залог здоровья***

Кто любит спорт, ***тот здоров и бодр.***

Солнце, воздух и вода – ***наши верные друзья.***

Если хочешь быть здоровым ***— закаляйся!***

Когда я ем, ***я глух и нем.***

Человек устает, ***когда ему делать нечего.***

Инструктор: Дорогие друзья, вы закончили свое путешествие по станциям  здоровья. Все узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные. Теперь мы нашли с вами все части здоровья, и сможем собрать картину из пазлов.

*На столе дети собирают пазл из собранных элементов.*

Инструктор: А теперь вспомним, из каких составляющих частей состоит секрет здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, закаливание, спорт, веселое настроение).

*Рефлексия.*

 Доктор Айболит: Все ребята молодцы! За вашу смекалку, любознательность и внимательность мы решили наградить вас полезным витамином – «аскорбинкой»! И в заключении праздника мы хотим сказать: Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Именно здоровье дарит человеку самые прекрасные и счастливые мгновения жизни. Но для того чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. Будьте Здоровы! До новых встреч!

**Список литературы**

1. Мелехина И.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – Спб.: ООО Детство-Пресс, 2012.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика –Синтез, 2010.
3. Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.
4. Чертушкина И.В. Квест «В поисках здоровья» / И.В.Чертушкина // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения.- 2019.- №5.- с.74-78.
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. — М.: ИЦ Сфера, 2017.