

**КОНСПЕКТ**  
**квест-игры по здоровому образу жизни**  
**с детьми старшего дошкольного возраста**  
**«Путешествие ребят в царстве здоровья»**

**Коровцева Арина Андреевна**  
Инструктор по физическо культуре  
ЧДОУ детский сад №131 ОАО «РЖД»

**Форма реализации мероприятия:**

Квест-игра – командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

**Цели и задачи игры:**

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни;
- приобретение в игровой форме новых необходимых знаний по здоровому образу жизни;
- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности дошкольника;
- формирование умения работать в группе.

**План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка заданий для проведения игры.
2. Проведение инструктажа для участников квеста.
3. Прохождение игровых площадок командой.
4. Подведение итогов.

**Ход мероприятия:**

**1 этап. Старт игры**

**Инструктор:** Добрый день, дорогие ребята! Приветствуем вас на нашем мероприятии. Сегодня вам предстоит принять участие в интересном и увлекательном путешествии в царство Здоровья. Ваши задачи в этой игре – применить свои знания, находчивость и смекалку, выполнить все задания и получить как можно больше удовольствия от самой игры.

А сейчас я ознакомлю вас с правилами игры.

Игра состоит из нескольких этапов. В ходе игры мы посетим «Замок Мойдодыра», «Кафе правильного питания», «Пещеру вредных привычек», «Богатырскую поляну».

На каждом этапе вы будете выполнять задания и получать «бонусы» – это буквы, которые будут нужны вам для последнего этапа. На финише мы подведем итоги игры и в конце Вы сможете составить «волшебное слово». Ну что, ребята, к игре готовы?

В путь-дорогу собирайтесь,  
За здоровьем отправляйтесь!

## **2 этап. «Замок Мойдодыра»**

Итак, мы отправляемся в Замок Мойдодыра.

А вот где находится этот замок, вы узнаете, отгадав загадку-подсказку.

Тут не кухня и не спальня,  
А для всех жильцов купальня.  
Открываем оба крана,  
Искупать хотим Ивана.  
Для Ванюшки непременно  
Мы нальем в водичку пену.  
(Ванная комната)

*На стене в ванной комнате лежит письмо.*

**Инструктор:** *Читает письмо.*

Дорогие ребята! Помогите!

Ко мне в замок прокралась злая тетушка Грязнуля  
и спрятала всех моих друзей в черный ящик.

Теперь везде наступит беспорядок и будет царство Грязи! Очень вас прошу,  
спасите моих друзей!

Ваш друг Мойдодыр.

**Инструктор:** Какой ужас! А мы с ребятами можем ему помочь? Надо разгадать загадки.

Загадаю вам, ребятки, уникальные загадки!  
Эти вещи помогают!  
Нам здоровье сберегают!  
Словно семь богатырей!  
Их узнайте поскорей!

Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится  
Руки мыть не ленится.

*Ответ: Мыло*

Волосистой головой  
В рот она влезает ловко,  
И считает зубы там  
По утрам и вечерам.

*Ответ: Зубная щетка*

Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит —  
Со стен всё выводит.

*Ответ: Зубная паста*

Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.

*Ответ: Мочалка*

Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Все намокло, все измялось -  
Нет сухого уголка.

*Ответ: Полотенце*

Мы ей пользуемся часто,  
Хоть она, как волк, зубаста.  
Ей не хочется кусать,  
Ей бы голову чесать.

*Ответ: Расческа*

Я увидел свой портрет.  
Отошел - портрета нет.  
И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит, -  
А любому правду скажет -  
Всё как есть ему покажет.

*Ответ: Зеркало*

Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

*Ответ: Носовой платок*

**Инструктор:** Ура! Мы спасли наших друзей. Молодцы, ребята! Ничего не вышло у тетушки Грязи.

*За успешное выполнение задания вручаем БОНУС (букву)*

**2 этап.** Дальше мы отправляемся в **кафе Правильного питания**. Слушаем следующую загадку-подсказку.

Мы знаем, здесь горячее  
И вкусненькое ждёт.  
Никто из ребяташек  
Голодный не уйдёт. *(Столовая)*

*На двери в столовую прикреплено письмо.*

**Ведущий 2.** *Читает письмо.*

Здравствуй, ребята! Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звёздочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что я неправильно питался. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон”.

**Инструктор:** Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы объясним ему, какие продукты полезные, а какие могут причинить вред.

Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы сесть,  
Чтобы прыгать, кувыраться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.

**Проведение игры «Что разрушает здоровье, что укрепляет».**

У каждого ребенка карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Дети должны разложить их в ящики с надписью «Полезные продукты», «Вредные продукты».

*Картофель фри, яблоки, молочные продукты  
Кириешки, капуста, хлеб  
Кока-кола, яйцо, перец сладкий  
Чипсы, арбуз, чай  
Гамбургер, йогурт, курица  
Сладости, морковь, банан  
Чизбургер, рыба, масло растительное*

**Инструктор:** Молодцы ребята, справились с заданием. Теперь Карлсон знает, какие продукты полезные и скоро поправится.  
*За успешное выполнение задания вручается БОНУС*

**3 этап.** А нам пора отправляться в пещеру Вредных привычек. Слушаем следующую загадку – подсказку.

Здесь на сцене выступаем,  
Праздники проходят в нем,  
В игры разные играем,  
Песни разные поем. *(Музыкальный зал)*  
*На двери в музыкальный зал прикреплено письмо*

**Инструктор:** *Читает письмо.*

Привет мои миленькие разбойнички! Девочки-вертелочки, мальчишки-кочерыжки! Что, узнали меня? Правильно, это я - ваша любимая бабушка, вредная старушка Шапокляк! Ну, как дела? Слушаетесь ли вы своих воспитателей и родителей? Вот и плохо! Я не люблю послушных. Мои любимчики знаете кто? Самые примерные хулиганы. С них - то и надо брать пример, потому что они могут сделать самую большую пакость.

Задание я тут для вас подготовила. Сложнющее.... Выполните его – отпущу, а не выполните. заберу к себе в пещеру и всю жизнь будете дружить с моими подружками - вредными привычками. Согласны вы на мои условия? Тогда заходите, поиграем!

### ***Проведение игры «Хлопаем и топаем»***

**Ведущий 2.** У каждого человека есть привычки – полезные, хорошие, которые помогают сохранить здоровье, и плохие, которые приносят человеку вред. Сейчас мы проведем игру: я буду называть привычки, а вы должны определить, какая это привычка. Если привычка хорошая, правильная - хлопаем, если вредная – топаем ногами.

Ябедничать  
Соблюдать режим дня  
Ковыряться в носу  
Гулять на свежем воздухе  
Капризничать  
Драться с товарищами  
Читать книги  
Долго играть на компьютере  
Вести малоподвижный образ жизни  
Соблюдать порядок в своей комнате  
Жадничать  
Соблюдать правила личной гигиены  
Курить  
Разговаривать во время еды  
Без спроса брать чужие вещи

Жевать жевательную резинку  
Закаляться  
Переедать  
Мыть руки перед едой  
Долго смотреть телевизор  
Грызть ногти  
Следить за своим внешним видом  
Читать лёжа  
Дразниться  
Заниматься физкультурой  
Брать в рот посторонние предметы  
Помогать взрослым  
Слушать громкую музыку  
Заботиться о природе

**Инструктор:** Молодцы ребята, справились с заданием. Пусть старуха Шапокляк сама живет с вредными привычками, а мы будем прилежными и воспитанными.

*За успешное выполнение задания вручается БОНУС*

**4 этап.** А мы отправляемся на **Богатырскую поляну**. Слушайте загадку – подсказку!

Бегать нужно там, скакать,  
Веселиться и играть,  
Только раз зайдёшь туда:  
Начинается игра! (*физкультурный зал*)

*На двери в спортзал прикреплено письмо*

**Инструктор:** *Читает письмо.*

Здравствуйте ребята! Пишут вам богатыри русские. Много славных подвигов совершили мы для земли родимой, побороли страшных противников: Соловья Разбойника, Змея Горыныча, Идолище поганое. Про наши дела ратные весь мир знает, но возраст у нас уже не тот. Вот и решили найти себе приемников. Посмотрим на удаль вашу молодецкую, чтобы душа наша успокоилась и добры люди увидели, что не перевелись ещё богатыри на земле русской.

Русские богатыри.

**Инструктор:** Ну что, ребята, покажем богатырям нашу силушку молодецкую?

Перед вами стоит задача - последовательно выполнить упражнения полосы препятствий.

*Упражнения полосы препятствий выполняются всеми участниками команды по очереди.*

Что ж, богатыри, внимание,  
Начинаем состязания!  
Ну-ка, кто из вас вперед  
Все преграды обойдет?!

1. Прыжки на одной ноге. Прыжки можно выполнять на правой или левой ноге. Ногу менять нельзя. Разметка на полу старта и финиша.
2. Ползание по гимнастической скамейке из положения лежа на животе с помощью сгибания рук.
3. Бросок в цель мяча. От места броска до ближнего края цели 4 м. Разметка линии броска и цели.

**Инструктор:** Вот и закончилась наша эстафета. Вы показали, что есть смена нашим русским богатырям!

*За успешное выполнение задания вручается вам БОНУС*

### **Финиш игры**

Вы успешно прошли все этапы игры и выполнили все задания!

Теперь соберите из букв, которые вы получали на разных этапах, волшебное слово. Что получилось? (**ЗДОРОВЬЕ**)

**Инструктор:** Завершается игра! Всем участникам - УРА!

Ребята! За время игры вы показали свои знания, получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком.

**Спасибо всем большое за игру! До новых встреч!**