

Квест-игра «Азбука здоровья» для дошкольников 4–7 лет

Цель: сформировать у детей представление о **здоровом образе жизни**; закрепить основные составляющие **здоровья**, вызвать желание заниматься физической культурой.

Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой

обучающие:

- закрепить знания детей об основных составляющих элементах **здоровья**; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного **здоровья**;

развивающие:

-развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;

воспитывающие:

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему **здоровью**.

физическая

- обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Методы обучения: словесные, наглядные

Формы организации деятельности воспитанников: коллективная

Ход игры:

Игра проходит на улице.

Детей на улице ждет ведущий.

Ведущий

Здравствуйте, ребята!

Ребята, если мы **здороваемся с кем-нибудь**, что это значит?

Дети: Мы желаем ему **здоровья**!

Ведущий: А что такое **здоровье**?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение.

Флешмоб - Солнышко лучистое

Ведущий: Сегодня нам пришло письмо от Королевы **здоровья** (*зачитывает письмо*) и она нас хочет пригласить к себе в гости «В страну **здоровья**».

-Вы согласны?

-А куда надо идти вы будете узнавать, выполняя задания на разных станциях.

Первая станция «Доктор Витаминка»

Доктор Витаминка: Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!

Ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**?

Доктор Витаминка: открываю вам первый секрет **здоровья**: «**Здоровье – правильное питание!**».

-под веселую музыку дети отправляются дальше. Останавливаются возле импровизированной станции. Здесь нас ждет Антошка.

2станция - спортивная

Антошка:

Если хочешь быть **здоровым**,

Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся!

Эстафета:

1 эстафета «Репка»

В такой эстафете участвуют 2 команды, состоящие из 6 человек. Остальные дети временно становятся болельщиками. Каждая команда состоит из деда, бабки, внучки, Жучки, кошки, мышки. На определенном расстоянии размещаются 2 табурета. На них сидит Репка. Это ребенок, которому можно надеть шапочку с изображением корнеплода.

По сигналу дед начинает игру. Он бежит к табурету с Репкой. Оббегает его и возвращается к команде. К нему «паровозиком» цепляется бабка. Следующий круг они бегут вдвоем. Потом к ним присоединяется внучка. Так продолжается соревнование. Последней присоединяется мышка. Когда вся компания подбегает к Репке, то она должна присоединиться к мышке. Группа возвращается на стартовую позицию.

Побеждает тот, кто первым *«вытащит Репку»*.

2 эстафета «Веселые кенгуру»

Для игры необходимо разделить детей на команды. Каждой группе понадобится один небольшой предмет. Это могут быть кубики, либо маленькие мячики.

Первый игрок каждой команды становится перед стартом и зажимает между коленями выбранный предмет. По сигналу он должен допрыгать с зажатым мячиком (*кубиком*) до метки, а затем так же вернуться обратно. Предмет переходит к следующему участнику. Соревнование продолжается.

Если мячик или кубик упал на землю, то необходимо начать свой путь сначала.

Каждая команда должна горячо поддерживать своих участников.

Антошка: открываю вам второй закон страны **Здоровья**: «**Здоровье – здоровое тело!**».

-Дети отправляются дальше, нужно идти точно по разбросанным по пути следования волшебным следам, которые ведут на станцию Волшебную.

3 станция - Волшебная

Волшебник:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – **здоровье!**

Спорт – игра

Физкульт – ура!

Ребята, а как Вы считаете, должен ли **здоровый человек быть умным?**

Дети: да.

Волшебник:

Сейчас я и посмотрю, сможете вы справиться с мой заданием или нет надо быть очень умными и внимательными, знать летние виды спорта и технику безопасности, чтобы отгадать мой загадки. Вы готовы?

Дети -ДА

Детям загадываются загадки.

•Чтобы быть **здоровым с детства**

И уж взрослым не хворать.

Нужно каждым утром ранним

упражнения прописать.

Нужно встать, присесть, нагнуться,

Вновь нагнуться, подтянуться.

Пробежаться вокруг дома.

Это всем из вас знакомо?

Будет всё у вас в порядке,

Если помнить о!

(Зарядке)

•Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай!

(Велосипед)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это... *(Баскетбол)*

Стой! Машины движутся!

Там, где сошлись пути,

Кто поможет улицу

Людам перейти?

(Светофор)

Вот дорожная загадка:

Как зовется та лошадка,

Что легла на переходы,

Где шагают пешеходы?

(Зебра)

Волшебник: Молодцы. Справились с заданием. Открою Вам третий закон страны **Здоровья** «**Здоровье-это развитие ума!**». -Дети с ведущим и Волшебником отправляются в путь по стрелкам. Попадают на следующую станцию.

4 станция «Микроб-бактерии»

Микроб:

Ребята, а вы знаете, кто такие бактерии?

Наш мир населяют не только небольшие микроорганизмы, но еще и разнообразные бактерии, которые человек просто не замечает вокруг себя. Бактерии окружают нас почти везде, они есть в черноземе, в разных продуктах, воде и даже воздухе. Бактерии отлично существуют в нашем организме. Ой Ой, что случилось? Микробы поссорились.

Хватить драться и ругаться

В гости дети к нам пришли

Нарисуют нам микробов

чтобы не было беды.

Микроб: Я приглашаю вас побыть художниками и нарисовать полезных микробов на асфальте цветными мелками.

(дети под музыку идут рисовать, «песня микробы»)

Микроб: Молодцы четвертый закон **здоровья**. «**Здоровье - это доброе сердце!**»

Микроб: Вот мы с вами и побывали в стране «**Здоровья**» Все получают грамоты за участие в квесте «**азбука здоровья**».

Ведущий: Вы сегодня хорошо поработали ребята, узнали, что нужно, чтобы быть **здоровыми и не болеть**.