

**Квест-игра для детей подготовительной группы № 11**  
**«Путешествие за секретами здоровья»**  
**Воспитатели: Маковой В.А., Шерстобитова Н.И.**

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи: подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре, закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, ознакомить с полезным влиянием музыки на организм человека, развивать физические качества, воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: мешок, овощи и фрукты для определения на ощупь, мочалка, гель для душа, мыло, игрушки и канцтовары для игры с куклой –«медработником», русские народные инструменты, обручи, два мяча, дуги, плакат с секретами здоровья, разрезанный на 4 пазла, карта прохождения маршрута.

Детям зачитывается письмо от Айболита, в котором он пишет, что приготовил для них плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но хитрый Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы собрать все секреты, детям надо пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное выполнение на каждой станции они будут получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

К письму приложена карта, дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на первую станцию.

**Кафе «Правильное питание»** Располагается на пищеблоке

Детей встречает шеф-повар



П. : Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

П. : 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 мою загадку:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос.      Морковь.

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.  
Кто любит щи, меня ищи.      Капуста.

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,  
Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.  
Круглое, румяное с дерева достану я.      Яблоко.

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

Вед. : А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.  
Гоню простуды и ангины лучше всяких аспиринов.  
На вкус слегка я кислват, но в этом я не виноват.  
Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор...      Лимон.

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р. А сейчас давайте поиграем: у меня в мешочке есть фрукты и овощи. Надо просунуть руку в мешок и на ощупь определить, что это.

Игра «Угадай на ощупь»





П. : Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Вручаю вам пазл от картинки, которую вы должны собрать.

ПОВАР: Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!



Счастливого пути!  
Дети направляются на следующую станцию

### Станция музыкальная

Детей встречает музыкальный руководитель, на столе разложены русские музыкальные инструменты



М. : Здравствуйте, дети! Станция музыкальная. Скажите, а как музыка может влиять на наше здоровье? Ответы детей Ну, во-первых, музыка помогает вам заниматься спортом, под музыку мы выполняем комплексы упражнений, делаем зарядку, когда нам весело, мы включаем ритмичную музыку и танцуем, а когда мы устали – включаем тихую музыку и отдыхаем. А сейчас отгадайте мои загадки:

Он тугой и толстокожий.  
Стукни палочкой. -Бам, бам!  
Загремит. Смолчать не сможет  
Этот громкий. (Барабан)



Деревянные пластинки, разноцветные картинки,  
Стучат, звенят – плясать велят. (Трещотки)



На деревянной плитке  
Стальные нитки... (Гусли)



В руки ты её возьмёшь,  
То растянешь, то сожмёшь.  
Звонкая, нарядная,  
Русская, двухрядная (Гармонь)



За обедом суп едят,  
К вечеру «заговорят»  
Деревянные девчонки,  
Музыкальные сестренки.  
Поиграй и ты немножко  
На красивых ярких. (ложках)



М. : Молодцы! А сейчас еще одно задание, я буду включать вам музыку, а вы отгадайте, к какому жанру эта музыка относится: марш, песня или танец.

Дети отгадывают и показывают.



М. : Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

Отдает детям второй пазл



Дети отправляются в спортивный зал.

**Станция спортивная** Воспитатель : 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

**Эстафета «Прыжки из обруча в обруч, подлезание под дугами»**



Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно.

**Эстафета «Прокати мяч»** Участники эстафеты передают мяч над головой; следующее задание: передают мяч между ног; третье задание: ведут мяч ногой до попадания в дугу.



Воспитатель: Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные! Отдает третий пазл.

ВОСПИТ. 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.

**Станция гигиеническая** Располагается в медицинском кабинете  
Детей встречает медицинская сестра



М. : Здравствуйте, дети! Скажите, пожалуйста, а встав с постели, вы куда идете?  
Дети: Умываться!

М. : А что нужно делать во время утреннего умывания?  
Дети: Чистить зубы.

М. : Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть. А теперь отгадайте мои загадки:





Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтоб у каждого было ... (мыло)

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей... (расческа)

Костяная спинка, жесткая щетинка,  
С пастой мятной дружит и усердно служит... (зубная щетка)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,  
Беру его с собою, когда я руки мою... (полотенце)

Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (ответы детей) Правильно, а для чего мы их моем? (ответы детей) А теперь давайте поиграем в игру, выберите те вещи, которые помогают нам ухаживать за кожей.

На столе разложены – мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Выбирается один ребенок, который должен отобрать только те предметы, которые ухаживают за кожей.





М. : А сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет.

Чистить зубы  
Грызть ногти  
Ковырять в носу  
Мыть волосы  
Пользоваться носовым платком  
Ходить в грязной одежде  
Ходить неопрятным  
Принимать душ  
Не мыть волосы  
Мыть руки



М. : Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (отдает последний пазл).

МЕДИК 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,  
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!

Дети на столе собирают все пазлы и хором читают секреты здоровья.

