Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад №13 муниципального образования Щербиновский район

село Шабельское

**Квест - игра «Мы за здоровый образ жизни»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Инструктор по физической культуре

Марченко Ольга Ивановна

2020г.

**Цель:** Пропаганда активных форм досуга.  
**Задачи.**  
1. Систематизировать и обобщать знания по здоровому образу жизни.  
2. Приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по здоровому образу жизни.  
3.Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.  
  
*Дети под спортивный марш входят в зал.*  
**Ведущий.** Здравствуйте, всем! Видеть здесь рады  
Самых активных детей детского сада !  
7апреля проводится Всемирный День Здоровья. Этот день ежегодно проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.  
Говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья, хорошего настроения. Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!» Давайте поздороваемся .  
**Коммуникативная песня-игра «Здравствуй, друг!»**  
(муз. Песни «Капель» В.Алексеев)  
Вступление и проигрыш: Дети выполняют повороты, стоя врассыпную по залу  
**Куплет:**Зашагали ножки прямо по дорожке. *Гуляют врассыпную по залу*  
Весело гуляли и друга повстречали. *Находят себе пару – друга*  
**Припев:** Здравствуй, здравствуй, милый друг! *Пожимают руки друг другу*  
Ты посмотри вокруг. *Разводят руки в стороны*  
Ты мне только улыбнись! *Улыбаются друг другу*  
Крепко обнимись! *Обнимаются*  
**Проигрыш:**кружатся в парах, держась за руки.  
Движения на последующие куплеты и припевы повторяются.  
**Ведущий.** Мы надеемся, что сегодня в нашем зале у всех хорошее настроение. Мы хотим, чтобы вы были здоровы и занимались спортом. Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие-игру и укрепим свое здоровье.  
(В соответствии с полученной на руки маршрутной картой дети посещают станции Здоровья. По окончанию прохождения станции, дети проходит до следующего испытания выполняя заданные упражнения ) .  
**Ведущий.**Начинается игра! За здоровьем в путь пора!  
Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни?  
Ответы детей.  
Правильно !Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, другими словами – заботиться о своем здоровье!  
**1 станция .**Становитесь по порядку  
Будем делать мы зарядку.  
Раз два три четыре пять  
Будем дружно начинать.

Зарядка «Помогатор»  
Спасибо зарядке, здоровье в порядке.  
**Ведущий.** Молодцы! Переходим к второй станции.  
**Станция 2.** На столе лежат картинки с изображением предметов гигиены. Задача детей отгадать загадки и найти картинку отгадку.  
1. По утрам и вечерам  
Чистит - чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике скучает **(зубная щетка).**  
  
2. Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня **(полотенце)**  
  
3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
Разного цвета, размера и формы любой,  
Но скользким бывает только с водой! **(мыло)**  
  
4. Зубастая пила  
В лес густой пошла.  
Весь лес обходила,  
Ничего не спилила. **(расческа)**  
  
5. Мыло и подружка  
Помоют Андрюшку.  
Подружка по спине плясала,  
Спинка розовой стала. **( мочалка)**  
(переходят к следующей станции «Полезные и вредные продукты)  
**Ведущий.**Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? Сейчас вам надо выбрать только полезные продукты и заполнить ими холодильник.  
**3. Станция «Полезные и вредные продукты»**  
(на столах лежат картинки с вредными и полезными продуктами. Задача детей заполнить холодильник только полезными продуктами) .  
**Станция 4. «Зеленая аптека»**  
**Ведущий.**Еще для здоровья человека есть «Зеленая аптека»  
В ней представлены растения. Для здоровья их значения.  
Буквы в слове переставьте! И растение представьте!  
Все задания на доске (дети отгадывают загаданное слово, составляя из букв правильный ответ).  
1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.  
ПЛИА (ЛИПА)  
2.Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.  
ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)  
3. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.  
РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)  
4. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.  
НИЛАМА (МАЛИНА)  
**Ведущий.**Мы немножечко устали  
Физминутку сделать надо.  
Станция 5. Физминутка.  
Физминутка «Арам, зам, зам»  
  
**6. Станция «Мы – знатоки ЗОЖ»**  
Принадлежности: листочки с пословицами, разделенными на части. Задача соединить начало и конец пословицы.  
  
*Если хочешь быть здоров — закаляйся.*  
*Кто спортом занимается, тот силы набирается.*  
*Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.*  
*В здоровом теле здоровый дух.*  
*Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.*  
**Станция 7 «Спортивная»**  
**Ведущий.**Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.  
Поиграем мы с мячами,  
Как играть, узнайте сами.  
Для начала мы все вместе выстроимся в две шеренги .  
После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.  
**«Передай мяч»**Каждый игрок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.  
**«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**  
Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.  
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.  
**Ведущий.**Чтобы быть здоровым, надо с физкультурой и спортом дружить! Наша игра подошла к концу. Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле - здоровый дух!» От всей души желаю Вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех детей за активность и награждаем медалями «Здоровячок».  
Дети организованно выходят из зала.