Квест-игра для детей подготовительной к школе группы
«По тропе здоровья»

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, мыло, шампунь, игрушки и канцтовары для игры с медработником, русские народные инструменты, два обруча, два мяча, плакат с «тропа здоровья» - разрезанный на 4 пазла, карта прохождения маршрута.

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, на музыкальных занятиях детей знакомят с народными инструментами.

Ход игры:

Дети находятся в групповом блоке. Им 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.

1. 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)
М.:А теперь давайте поиграем в 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 первый пазл).
Дети направляются на следующую станцию

2.Станция витаминная

(Располагается на пищеблоке)
Детей встречает повар
П. : Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?
Дети: Это вещества, полезные ля 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:
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.
П. : А вот новая загадка:
Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.
Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.
На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.
Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор…Лимон.
Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р.

3.Станция музыкальная

(музыкальный зал)
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, ребята, справились со всеми заданиями!
Отдает детям третий пазл и они отправляются в музыкальный зал, где их встречает инструктор по физкультуре.

4. Станция спортивная

(музыкальный зал)
И. : 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 «Прокати мяч»
Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.
И. : Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные!
Отдает последний пазл, дети на столе собирают все пазлы и с помощью воспитателя читают и рассматривают секреты здоровья.
Воспитатель: 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.
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,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
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!