Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 14 общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

Невского района Санкт-Петербурга

**«В путь за секретами здоровья»**

**Квест-игра для детей подготовительной к школе группы**

Разработчики:

воспитатели Котова А.Д., Лобанова Е.Н.

**Санкт-Петербург**

**2022**

**Цель:** закрепить основные составляющие здоровья

**Задачи**:

**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;

обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;

**воспитывающие:**

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

**Методы обучения:** словесные, наглядные, игровые

**Формы организации деятельности воспитанников**: коллективная.

**Оборудование:** мольберты, фломастеры, бумага Ф-А3, кегли, разноцветные мячики, спортивные атрибуты, плакат, воздушные шарики, макеты фруктов и овощей.

**Предварительная работа:**

беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, дидактические игры «Витаминка», «Чудесный мешочек», «Узнай по вкусу»

**Ход занятия:**

Дети приходят в физкультурный зал. Вручается письмо: «Ребята, я нашла под дверью письмо, адресованное вашей группе «Солнышко».

Воспитатель зачитывает письмо от доктора Пилюлькина. В котором он пишет, что приготовил для ребят плакат, на котором собрал все секреты здоровья. Но хитрая старуха Простуда, разорвала плакат на части и спрятала их в разных местах. Просит о помощи. Объясняет, что надо собрать все секреты, пройти по маршруту, выполнить задания, и за правильное выполнение на каждой станции получить по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

Воспитатель предлагает отправиться в путешествие на паровозике «Здоровья», выполнить все задания, и собрать части плаката. Дети становится друг за другом и под музыку отправляются по залу-змейкой.

**1 СТАНЦИЯ «Правильное питание»**

**Игра «Да или нет»**

В этой игре вам. **ребята**, необходимо быть очень внимательными, если еда полезная и богата **витаминами**, вы поднимаете руки вверх и говорите *«ДА!»*, а если не полезная, тогда вы топаете ногами и говорите громко *«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?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Молодцы. **ребята**, какие вы внимательные, все правильно ответили.

Появляется шарик, с первой частью плаката. Отправляемся дальше.

**2 СТАНЦИЯ «Спортивная»**

**1.Эстафета *«Витаминный замес» (Команды проходят полосу по очереди)***

По сигналу первый участник проходит полосу препятствий, берет с грядки фрукт или овощ в руки и пробегая расстояние до корзины, кладет его.

**2. Эстафета *«Собери ягоды»*.** На площадке разбросаны шарики разных цветов! От цвета зависит степень созревания ягоды. Та команда, которая соберет больше зрелых ягод, станет победителем и получит вторую часть плаката.

Молодцы ребята, справились и с этими испытаниями. Показали, какие вы быстрые и ловкие. А вот и часть плаката.

Отправляемся к следующей станции.

**3 СТАНЦИЯ «Чистюля»**

Детей встречает **ФЕЯ ЧИСТОТЫ**

Здравствуйте, друзья! Феей Чистоты зовут меня. Зачем пожаловали ко мне на полянку?

**Дети:** Мы собираем части плаката «Секреты здоровья»

**ФЕЯ ЧИСТОТЫ:** Я вам помогу, но сначала посмотрю, как мальчики и девочки любят чистоту.

Загадаю вам загадки.

**Загадки:**

1.Ускользает, как живое

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится **(мыло)**

2. По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает **(зубная щетка)**

3. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою — Что это такое? **(полотенце)**

4.Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. **(Душ)**

5.Мною можно умываться.  
Я умею проливаться.  
В кранах я живу всегда.  
Ну, конечно, я **(Вода)**  
6. Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длиннее  
Чем у волков и медведей. **(Расческа)**

**ФЕЯ ЧИСТОТЫ:** А для чего нужны эти предметы?

Дети: ответы детей

**ФЕЯ ЧИСТОТЫ**: Я предлагаю вам побыть художниками и нарисовать микробов цветными фломастерами. Делим детей на две команды (дети фантазируют, рисуют микробов)

**ФЕЯ ЧИСТОТЫ:**

Молодцы. Справились с заданием. Фея отдает часть плаката.

(Дети отправляются дальше)

**4 СТАНЦИЯ «Дружелюбная»**

**ФЕЯ ДОБРОТЫ**:

Здравствуйте, ребята. Вы прошли такой нелегкий путь, справились со всеми испытаниями, хочется посмотреть, какие вы ловкие и смелые, как помогаете друг другу. Мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две (четыре) команды. В зависимости от количества детей. Задания выполняются под веселую музыку.

**«Веселая змейка»**

Участник команды добегает до кегли, возвращается обратно, берет следующего участника и бежит с ним обратно до кегли, затем возвращается к команде, берут следующего и так до последнего участник. Побеждает дружба.

Какие вы молодцы, ребята, быстро справились со всеми заданиями. Получайте часть плаката. Дети отправляются в путь.

**5 СТАНЦИЯ «Музыкальная»**

Воспитатель: Станция музыкальная. Скажите, а как музыка может влиять на наше здоровье? Ответы детей.

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 загадки:

1.Он тугой и толстокожий.

Стукни палочкой. -Бам, бам!

Загремит. Смолчать не сможет.

Этот громкий. **(Барабан)**

2.Деревянные пластинки, разноцветные картинки,

Стучат, звенят – плясать велят. **(Трещотки)**

3.На деревянной плитке

Стальные нитки… **(Гусли)**

4.В руки ты её возьмёшь,

То растянешь, то сожмёшь.

Звонкая, нарядная,

Русская, двухрядная **(Гармонь)**

5.За обедом суп едят,

К вечеру «заговорят»

Деревянные девчонки,

Музыкальные сестренки.

Поиграй и ты немножко

На красивых ярких. **(Ложках)**

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

Дети отгадывают

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

А вот и последняя часть плаката.

Мы справились. Нашли все части плаката. Давайте его соберем.

**Дети собирают плакат.**

**«Секреты здоровья»**

**Релаксация.**

Ребята давайте поведем итоги нашего путешествия. Для чего нам нужен здоровый образ жизни. Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы ребята, я думаю, что теперь вам ни одна болезнь не страшна. Будьте здоровы!!!

Дети выходят из-зала в группу.