

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №56 комбинированного вида»  
(МБДОУ №56)

**Квест-игра для детей старшего возраста  
«Мое здоровье».**

**Авторы составители:**

Болдырева Людмила Анатольевна,  
воспитатель МБДОУ №56  
Андрясова Елена Борисовна,  
воспитатель МБДОУ №56

Ленинск-Кузнецкий городской округ

2022

## Аннотация.

Квест-игра для детей старшего возраста «Мое здоровье», направлен на приобщение детей к здоровому образу жизни. В ходе квеста дети решают поставленные задачи посредством игры и обобщают знания о здоровом образе жизни. Квест состоит из 4 станций «Здоровое питание», «Вредно и полезно», «Спортивная», «Поход». Квест развивает у детей логическое мышление, заставляет их активно думать и двигаться.

**Цель.** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни;
- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;
- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

**Ход мероприятия:**

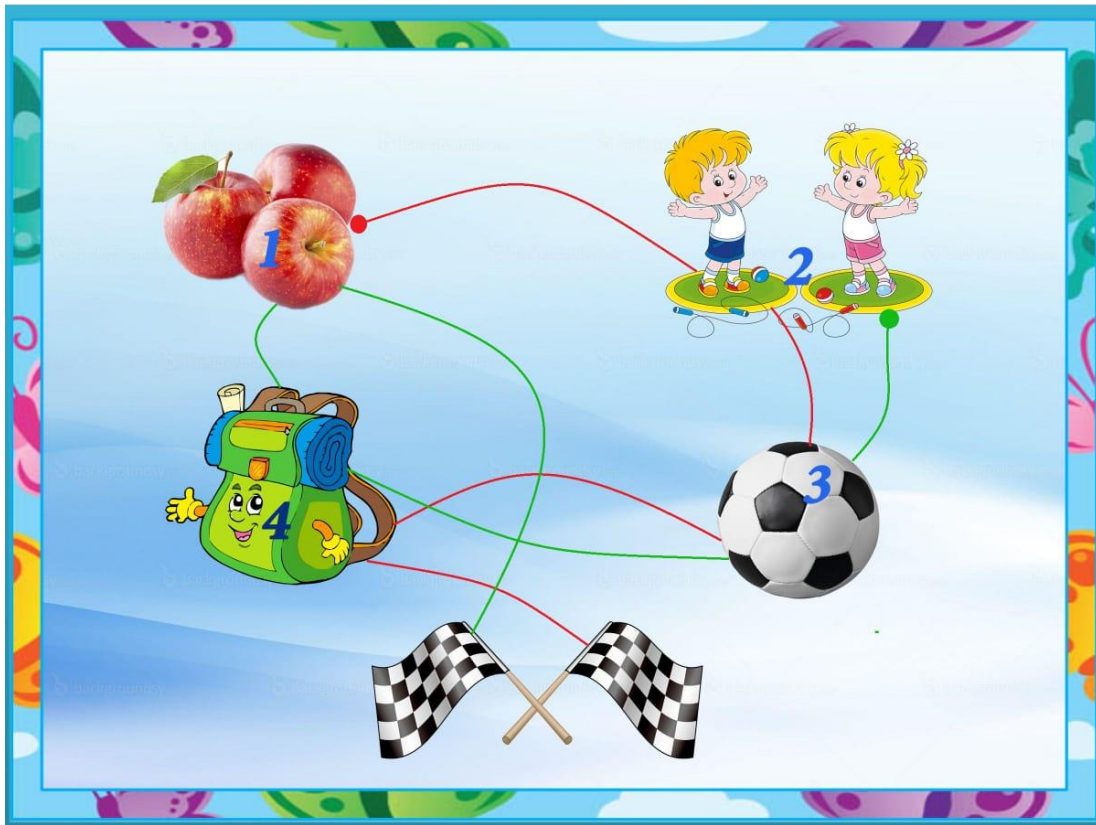
*Под песню Д. Трубачев «Я со спортом подружусь», дети заходят в зал (2 команды). Их встречает «Айболит».*

**Айболит:** Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым?

*Ответы детей.*

**Айболит:** Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Я предлагаю отправиться в путешествия, закрепить правила ЗОЖ.

*Дети выбирают цвет команды, придумывают названия и получают маршрут.*



*Отправляются на станции выполнять задания, на каждой станции получают часть пазла (пример).*



### **1 станция «Здоровое питание»**

**Воспитатель:** Ребята, скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Предлагаю найти полезные продукты.

*Игра «Разбери полезные и вредные продукты питания».*



**2 станция «Вредно и полезно»**

**Воспитатель:** Ребята, я хочу проверить знаете ли вы, что вредно и полезно для вашего здоровья.

*Ответы детей на вопросы, что вредно и что полезно.*

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Умываться по утрам.

Смотреть близко телевизор.

Долго сидеть за компьютером.

Употреблять в пищу морковь, лук.

Тереть глаза грязными руками.

Заниматься физкультурой.

Вести здоровый образ жизни.

### 3 станция «Спортивная»

Ребята, вы любите заниматься спортом, делать по утрам зарядку?

*Загадки:*

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник).

2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,  
а одиннадцать других не пустить стремятся их. (футбол).

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

### 4 станция «Поход»

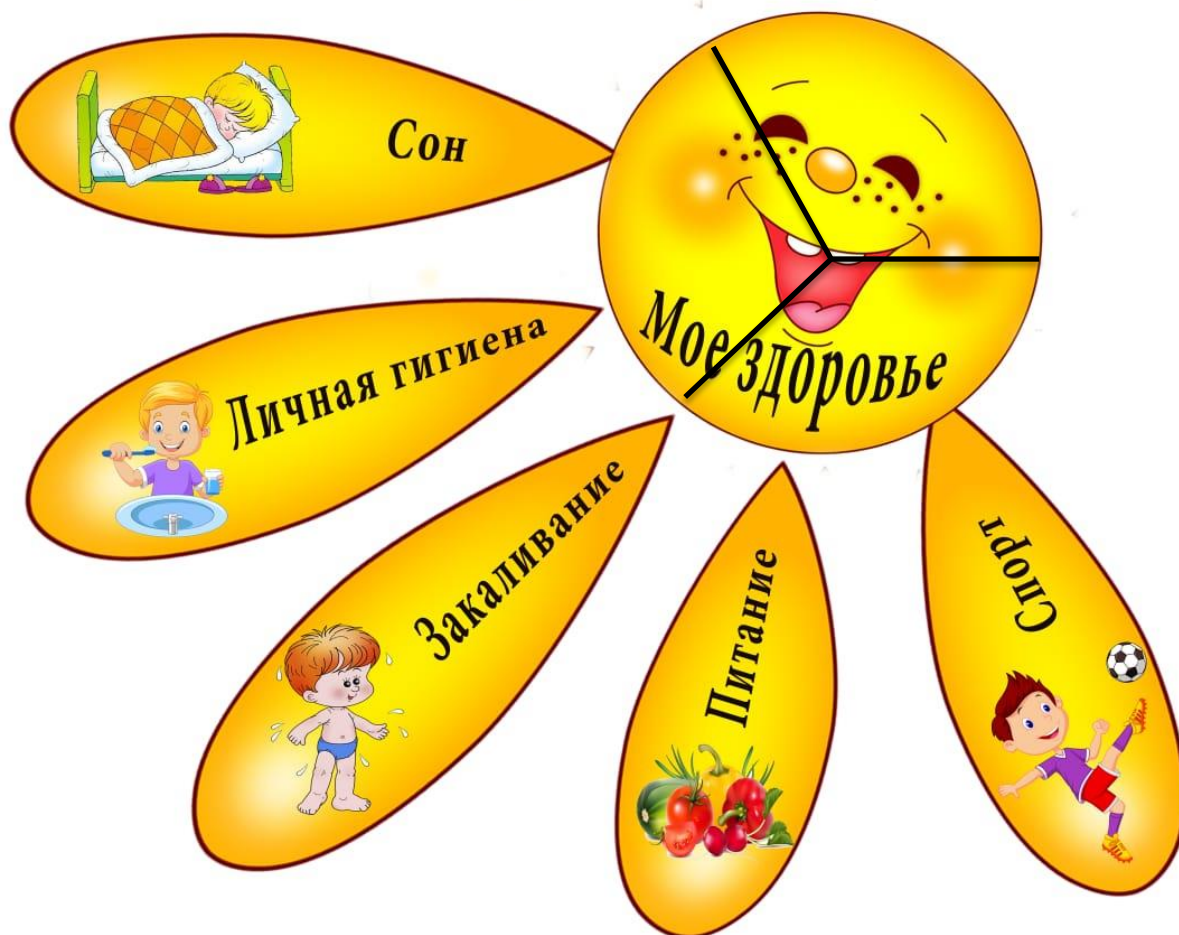
**Воспитатель:** Ребята, Кто из вас ходил с родителями в поход, Пешие прогулки укрепляют здоровья. Предлагаю игру «Собери рюкзак в поход».





Команды по стрелкам идут к финишу, их встречает Айболит.

**Айболит:** Наше путешествие завершилось. Давайте соберем пазл (8 деталей) и закрепим, что нужно делать, чтобы быть здоровым?



Что быть здоровыми мы соблюдаем 5 правил. Ребята, поднимите вверх правую руку. Сейчас я буду называть правила здоровья, а вы на каждое правило загибайте один пальчик.

1. Соблюдать гигиену.
2. Правильно питаться.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Заниматься спортом.
5. Соблюдать режим дня.

Посмотрите на свою руку. У всех пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам. Молодцы!

*Вручает детям яблоки.*

Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!