

Квест — игра « В поисках здоровья» (старший дошкольный возраст)

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест — игру, которая называется «В поисках здоровья». Квест — это не простая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знания и смекалку. Это путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного о здоровье.

Воспитатель: Что же такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуй»?

Дети: Этим словом мы желаем здоровья и хорошего настроения.

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель: Здоровыми быть хотят все люди, никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому я приглашаю вас на поиски здоровья.

- Вы готовы участвовать в конкурсах и выполнять все задания.

Ответы детей: Да!

Воспитатель: Сначала нам нужно разделиться на команды, у каждой команды будет свое название. Но название своей команды вы узнаете, когда пройдете все испытания.

За каждое выполненное задание вы будете получать по одной части пазла, чтобы собрать их вместе, в конце нашего путешествия каждая команда назовет свое название.

Воспитатель: Ну что, готовы? Тогда вперед!

Воспитатель: Нам надо размяться и предлагаю вам сделать веселую зарядку.

«Становитесь по порядку
на весёлую зарядку»

Станция №1 «Весёлая зарядка»

Воспитатель: Вот мы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка.

Станция №2 «Загадочная»

Воспитатель: Вам нужно отгадать загадки.

1. Пчелки летом потрудились

Чтоб зимой мы угостились

Открывай по шире рот
Ешь душистый, сладкий (мёд)
2. Из крупы ее сварили
Посолили, подсластили
Эй, ну где ты ложка наша
Так вкусна на завтрак (Каша)
3. Лук, капуста и картошка
Разных овощей немножко
Ты в кастрюли их ищи
Этот суп с названием (Щи)
4. Сделан он из молока
Но тверды его бока
В нем так много разных дыр
Догадались? Это (Сыр)
5. Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки
Скисло молоко и в срок
Получили мы (Творог)
6. Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко
Это просто (молоко).

Воспитатель: Вы большие молодцы и получаете еще один пазл.

Станция № 3 «Овощи — Фрукты»

Воспитатель: команды выходят, встают друг за другом

1 команда собирает ОВОЩИ

2 команда собирает ФРУКТЫ.

Воспитатель: Команды получают еще по одному пазлу.

Станция № 4 «Полезно — Вредно»

Воспитатель: У вас на столах картинки вредных и полезных продуктов, вам нужно разложить продукты по корзинкам, в одну корзинку сложить только полезные продукты, в другую вредные для здоровья продукты.

Воспитатель: Команды получают еще по одному пазлу.

Воспитатель: Следующая **Станция №5 «Правила питания»**

- Посмотрите, а на этой станции появился маленький светофор, похожий на пешеходный. Но у него только два сигнала: красный и зелёный. (В руках у детей сигнальные карточки с красными и зелеными сигналами).

- Представьте, что вы переключаете светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый сигнал. Если правило неверное, показываете красный сигнал. Готовы?

Ответы детей: Да!

Воспитатель:

1. Садится за стол с невымытыми руками. (Красный)
2. Есть быстро, торопливо. (Красный)
3. Обязательно есть фрукты и овощи (Зеленый)
4. Сидеть надо прямо, не раскачиваться (Зеленый)
5. Во время еды помогать кусочком хлеба (Зеленый)
6. Сидя за столом, можно поиграть в телефонные игры (Красный)
7. Есть беззвучно, не чавкать (Зеленый)
8. Больше есть сладости (Красный)
9. Не употреблять в пищу чипсы, лимонад (Красный)
10. Во время еды пищу подталкивать на ложку пальчиком. (Красный)

Воспитатель: За внимательность и правильные ответы команды получают еще по одному пазлу.

Воспитатель: Мы продолжаем наше путешествие. Следующая **Станция «Закаляйка»**

- Чтоб простуды не бояться,

Нужно всем нам закаляться!

И полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Подвижная игра «Солнце, воздух и вода»

(на слово «Воздух» дети бегают, на слово «Солнце» останавливаются, руки поднимают вверх, на слово «Вода» выполняют движения пловца.)

Воспитатель: Вы большие молодцы. Вы получаете еще один пазл в вашу копилку.

Воспитатель: Теперь я предлагаю командам сложить все части пазла. Что же у вас получилось?

Дети: Витамины.

Воспитатель: Вы готовы назвать название своей команды. И так название первой команды.

Дети называют: Наша команда «Витамин А»

Воспитатель: Название второй команды.

Дети называют: Наша команда «Витамин «С»

Воспитатель: И название третьей команды.

Дети называют: Наша команда «Витамин В».

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие. Мы приготовили для вас фрукты, в которых очень много витаминов.