

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 «Золотой ключик»

**Квест-игра «В поисках цветка здоровья»
для детей средней группы**



Составители: Молочкова Раиля Равиловна
Садулаева Наида Магомадрашадовна

Салехард, 2019

Сценарий квест — игры «В поисках цветка здоровья» для детей средней группы

Цель: закрепление двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни

Задачи:

- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья
- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья

Оборудование:

- карта – маршрута
- Песня «*Если нравится тебе, делай так*»
- конверты с заданиями и частями цветка (*лепесток*)
- полезные и вредные продукты (*конверт с картинками*)
- ориентиры
- ребристая доска
- «*дорожка здоровья*»
- стойки с прикрепленными картинками (*огород, спортивная площадка, уголок познания, уголок природы*)
- кольцебросы с кольцами
- 5-7 обручей малого диаметра

Ход квест — игры

Дети строятся в шеренгу.

-Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «*Здравствуйте!*»? (*желают здоровья*)

- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (*ответы детей*)

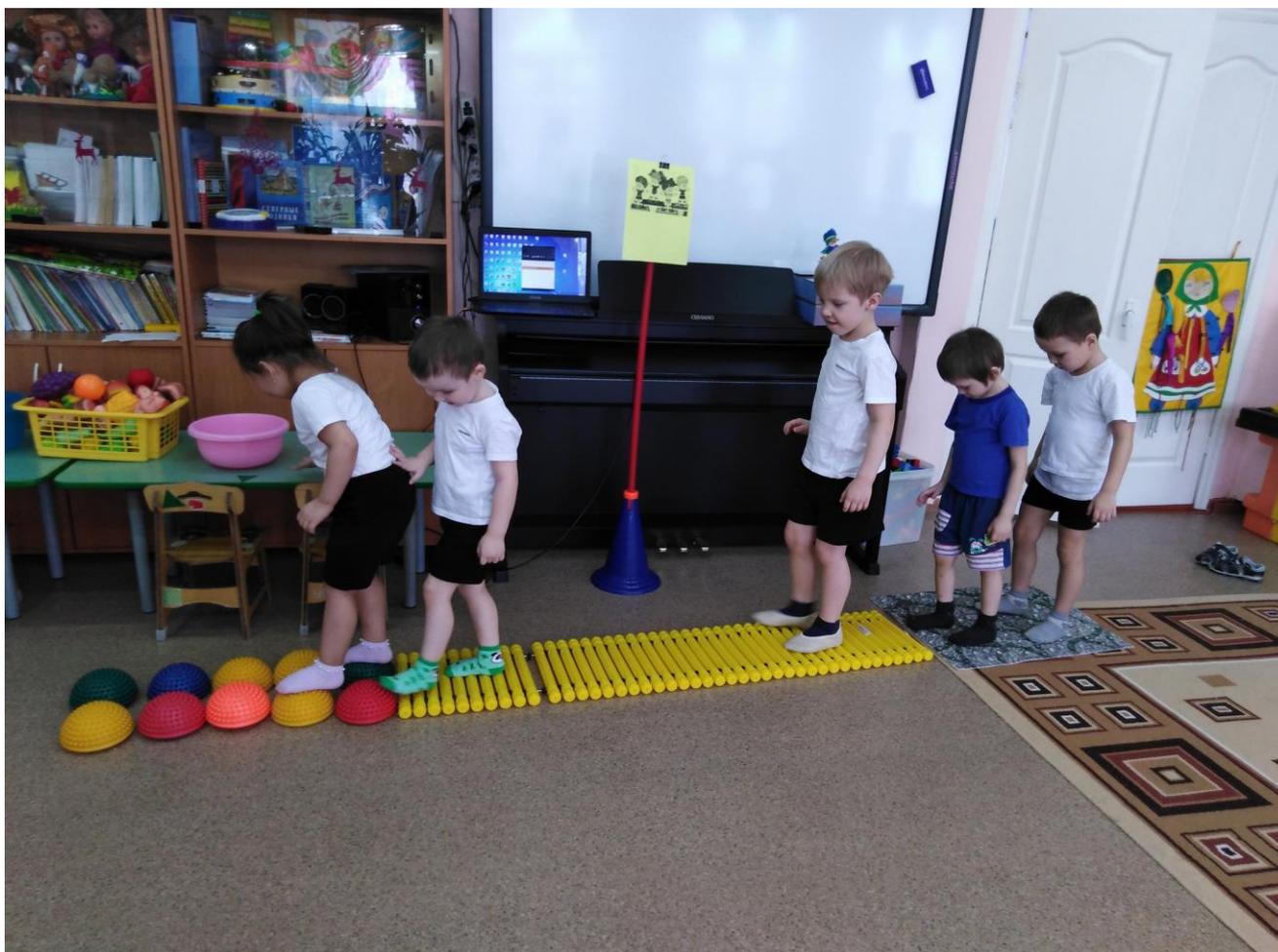
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня мы приглашаем вас на поиски цветка здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать секреты здоровья. А ведь нужно знать, где и что искать. Ребята, к нам пришёл в гости Здравик, который всегда ведет здоровый образ жизни, занимается спортом, правильно питается, соблюдает режим дня. Он хочет поиграть с нами, принёс нам карту с маршрутом, по которому нужно идти. Выполняя задания, мы сможем найти цветок здоровья.



- Предлагаем сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.
- Разминка *«Если нравится тебе, то делай так»*.
- Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.

Ходьба по тропе здоровья:

- ходьба змейкой между ориентирами
- ходьба по ребристой доске
- ходьба по *«Дорожке здоровья»*
- по канату боком приставным шагом
- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.
- Бег вокруг зала
- Ходьба в спокойном темпе.



- Ребята, вот мы и нашли с вами 1-й конверт, в нем находится часть от цветка здоровья. Посмотрим, что на ней изображено (*зарядка*).
В чем же, состоит секрет здоровья? (*в выполнении утренней зарядки*)



- Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше *(все идут к стойке, на которой изображен огород)*

- Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?

Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? *(ответы детей)*

- А вот и конверт с заданием для вас.

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



- Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну часть цветка здоровья. Давайте назовем ее *(правильное питание)*.

-В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

- А мы отправляемся дальше по маршруту! *(Приходят к стойке, на которой нарисована спортивная площадка)*

- Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? *(занятия физкультурой)*

– А вот вам и следующие задания.

- Упражнение **«Попади в цель»**.

Нужно набросить кольца на кольцеброс



- Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах

- Молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще одну часть цветка здоровья. Что же на этой части изображено? (*занятия физкультурой*).

(*Дети двигаются по карте к следующему пункту*)

- Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать (*достает из конверта вопросы и читает их детям*).

Что нужно делать, после пробуждения от сна? (*умываться, чистить зубы*)

Чем занимаются дети по утрам? (*зарядкой*)

Когда нужно мыть руки? (*перед едой, после прогулки, по мере загрязнения*)

Обязательно ли детям спать днем?

Когда нужно гулять на свежем воздухе?

Можно ли детям поздно ложиться спать?

- Вы умницы! Вот вам следующая часть цветка здоровья. Что же это? (*соблюдение режима дня*)



- Вот мы и пришли по нашей карте к последнему нашему пункту назначения Уголку природы. Предлагаю всем сесть на пол и отдохнуть после дальней дороги.

- Релаксация.

Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу. Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру. Возможно, вы услышите еще какие-то звуки... Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули?

- Массаж лица **«Умывалочка»**

Умыли котята глаза и носы,

И щечки и лобики, даже усы.

И доброе слово друг дружке

Мяукали в чистые ушки.

- Дыхательная гимнастика **«Аромат цветов»**

Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный: **«А-а-ах»**.

- В чем же состоит последняя часть цветка здоровья? (*отдых на природе*)

- Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок здоровья (*зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе*). Давайте тогда вместе соберем наш цветок. (*Дети собирают цветок здоровья*).



- Ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.

Нам пора возвращаться. Занимайтесь, дети, физкультурой и будьте здоровы! Скажите «До свидания» Здраввику и до новых встреч!

