Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение комбинированного вида

Детский сад №131

**Конспект квеста**

**«Как мы нашли здоровье»**

Выполнила: Воспитатель

высшей квалифакационной

категории Гавриленко Анна Сергеевна

Дзержинск 2020 г.

**Квест «В поисках здоровья»**

**Цель:** формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**  
- закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой;  
- обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;  
- создать положительный эмоциональный настрой.

- воспитывать у детей ценностное отношение к здоровью.

-развивать коммуникативные способности детей.

**Средства:** Костюм пирата, карта, сундук с яблоками, конверты с заданиями, карточки, с изображением витаминов («А», «В», «С», «D»), эстафетные палочки, обручи, дуги, воздушные шарики, трубочки, настольная игра «Дуйбол», теннисный шарик, карточки, с изображением продуктов, использование музыкального сопровождения.

**Ход:**

В гимнастический зал под музыку входят дети, садятся на лавочки. Под музыку входит пират (переодетый ребёнок). Пират чихает и кашляет.

Пират: Здравствуйте, ребята. Апчхи!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Здравствуйте. Я гляжу, вы неважно выглядите. Вы болеете?!

Пират: Да, я заболел. Апчхи! Мне сказали, что у вас в садике спрятан сундук с кладом. Чтобы выздороветь, мне нужно его найти. У меня есть карта, которая поможет его найти. На карте отмечены места, где спрятаны конверты с заданиями. Только после выполнения всех заданий можно найти клад. Но один я не справлюсь. Вы мне поможете?

Дети: Да.

Воспитатель: Вы готовы отправиться на поиск клада?

Дети: Да.

Воспитатель: Что бы начать наше путешествие, нам нужно размяться.

**Разминка«Зарядка».**  
Каждый день по утрам делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать, весело шагать.  
Руки поднимать, руки опускать.  
Руки поднимать, руки опускать.  
Приседать и вставать. приседать и вставать.  
Прыгать и скакать, прыгать и скакать

Пират вместе с остальными детьми выполняет задания.

Воспитатель: Посмотрите на карту. Где же спрятан первый конверт с заданием.

Дети, ориентируясь по карте, ищут первый конверт.

Когда дети находят первый конверт, воспитатель читает задание.

**1 конверт**

**Пословицы.** Нужно продолжить пословицу.

• Береги платье снову, а здоровье **смолоду.**

• Быстрого и ловкого болезнь **не догонит.**

• Чаще мойся, воды **не бойся.**

• Чистота-залог **здоровья.**

• Сон лучше всякого **лекарства.**

• Ешь правильно - и лекарств **не надобно.**

• Хлеб - всему **голова.**

• Сахар зубы разрушает, а морковь **укрепляет.**

• Чеснок да лук от семи **недуг.**

• В здоровом теле - здоровый **дух.**

• Здоровье в порядке - спасибо **зарядке.**

• Если хочешь быть здоров - **закаляйся.**

Воспитатель: Молодцы. Вы справились с этим заданием и получаете за это карточку, с изображением витамина «А». А теперь попробуем отыскать конверт со вторым заданием.

Дети, ориентируясь по карте, ищут второй конверт.

Когда дети находят второй конверт, воспитатель читает задание.

**2 конверт**

**Упражнение на дыхание.**А) Надуть воздушный шарик.

Б) С помощью трубочки, дыханием закатить теннисный шарик в воротики.

Первая подгруппа детей выполняют задание (А). Вторая подгруппа детей выполнят задание (Б)

Затем подгруппы меняются.

Воспитатель: Ребята, молодцы. Вы справились со вторым заданием и получаете за это карточку, с изображением витамина «В». А теперь попробуем отыскать конверт, с третьим заданием.

Дети находят конверт с третьим заданием, воспитатель читает задание.

**3 конверт**

**Загадки.**

1. Я шагаю по квартире, Приседаю: три-четыре.   
   И уверен твёрдо я,  С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**
2. Он — холодный, он — приятный,   
   С ним дружу давно, ребята, Он водой польёт меня,   
   Вырасту здоровым я! **(душ).**
3. Знаю, есть на свете чудо,   
   Есть такое волшебство: Поднесёшь под кран с водою –   
   Вмиг смывает грязь оно!**(мыло).**
4. Есть ещё у нас друзья, Позабыть о них нельзя.   
   Чтоб красиво улыбаться, Чаще надо нам встречаться!   
   **(зубная щётка и паста).**
5. Чтобы сил тебе хватало Бегать, прыгать и играть,   
   В самый полдень на кроватку   
   Нужно лечь и отдыхать. Это значит, что у нас   
   По режиму… **(тихий час).**
6. Вот совсем закрылись глазки, И почувствовал я —   
   он скоро мне покажет сказки.  Мой ночной волшебник… **(сон).**

Воспитатель: Вот вы и справились с третьим заданием и получаете витамин «С»

Дети отправляются на поиски четвёртого конверта.

**4 конверт**

**Игра-эстафета**

1. Добежать до конуса. Вернуться и передать эстафетную палочку.
2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Вернуться бегом и передать эстафетную палочку.
3. Подлезание под дуги. Вернуться бегом и передать эстафетную палочку.
4. Пронести мешочек с песком на голове, не уронив его. Вернуться бегом, держа мешочек в руке.

Воспитатель: Молодцы ребята. Справившись с этим заданием, вы получаете карточку, с изображением витамина (D). А теперь нам предстоит найти сам сундук.

Дети, глядя на карту, ищут сундук..

Воспитатель: Ребята, вы нашли сундук. Но он не открывается. Что же делать? Посмотрите под сундуком спрятано письмо. А в письме лежат карточки с изображением продуктов. Нам их нужно разделить на четыре группы. Одна группа продуктов, в которых есть витамин «А», другая, с витамином «В». Так же нам нужно подобрать карточки с продуктами к витамину «С» и «D».

На столе перед детьми картинки с изображением продуктов. К витамину «А», дети подбирают картинки тех продуктов, в которых есть витамин «А». Аналогично, дети подбирают картинки к витаминам «В», «С», «D».

Воспитатель: Молодцы. Вы правильно подобрали картинки. Давайте теперь проверим, откроется сундук или нет. Да! Сундук открылся. Что же в нём? А в сундуке лежат сочные, ароматные, богатые витаминами яблочки.

Пират: Спасибо ребята, что помогли мне найти сундук. Без вас бы я не справился. За вашу помощь, я хочу угостить вас этими яблочками.

Воспитатель: Ребята справились со всеми заданиями, потому что они сильные, смелые, ловкие и многое знают. Ребята, давайте напомним пирату, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

- Есть больше витаминов.

-Делать зарядку по утрам.

-Заниматься спортом.

-Чистить зубы по утрам и вечерам.

-Закаляться.

-Вести здоровый образ жизни.

Пират: Спасибо вам ребята, теперь я знаю, что нужно делать, чтобы быть здоровым.



Игра на дыхательную гимнастику

«Дуйбол»

Карточки витаминов

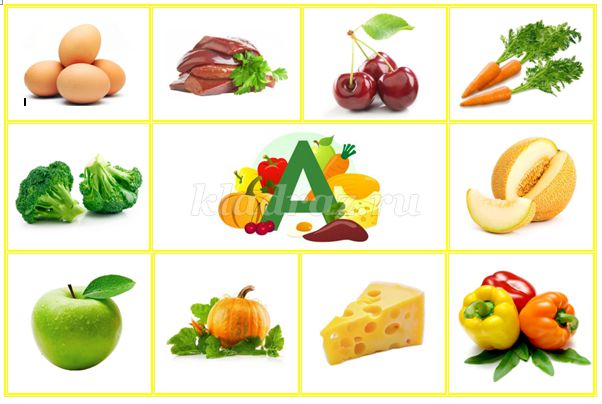
для дидактической игры «Подбери витамины»



Конверты с заданиями



Карта-схема маршрута





Карточки для игры «Подбери витамины»