*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

 *города Новосибирска «Детский сад № 440 »*

***Квест-игра в старшей группе***

***по здоровому образу жизни***

***«Мы за здоровый образ жизни»***

**

*Выполнила: Гамза Г.В.*

*г.Новосибирск,2024г*

*Квест-игра в старшей группе*

*по здоровому образу жизни*

*«Мы за здоровый образ жизни»*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей коммуникативных навыков, умения работать в команде.

**Задачи:** формировать представление детей о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни;продолжать развивать у детей представление о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для **здорового** образа жизни человека; воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем **здоровье.**

**Ход занятия**

- Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями. Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга. Приложите руку к груди. Что вы чувствуете? Да, это бьются ваши сердца. Иногда человеку говорят: «У тебя доброе сердце». Что значит доброе сердце? Про каких людей так говорят? А вы слышали такие выражения «сердце радуется»? А у вас добрые сердца? Подарите тепло и доброту своих сердец другим (дети отнимают ладошку от груди и дуют на неё).

- Сегодня мы с вами собрались на квест - игру «Мы за здоровый образ жизни». Вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного о **здоровье**.

- Для этого необходимо пройти 4 станции и на каждой вас ждут интересные задания и испытания. За каждое правильно выполненное задание команды будут получать сердечки.

- Для начала нам необходимо поделиться на команды, а сделаем мы это путем выбора вами карточек определенных цветов.

- Сейчас я подойду к вам, и вы по одному и вытяните карточку *(дети тянут карточки и делятся на команды).*

- Итак, у нас получилось две команды «Силачи » и «Крепыши»

- Ребята, вы готовы? Мы начинаем!

***1 станция « Сказочная»*** *(разминка)*

Сейчас я вам буду задавать вопросы о сказочных героях, а вы должны быть внимательными и сказать о ком идет речь (ответить на дополнительные вопросы).

Вопрос команде «Силачи»:

1. *Как зовут бабушку, от которой ушла посуда? (Федора) Почему ушла посуда?*

Вопрос команде «Крепыши»:

1. *Какой сказочный доктор самый добрый? (доктор Айболит) Кого он лечил?*

Вопрос команде ««Силачи»:

1. *В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти*

*строки:*

*«... Надо, надо умываться*

*По утрам и вечерам,*

*А нечистым трубочистам*

*– Стыд и срам!*

*Стыд и срам!..»?(Мойдодыр)*

Вопрос команде «Крепыши»:

1. *Какой сказочный персонаж ел много варенья? (Карлсон) А вы много сладкого едите?*

Вопрос команде «Силачи»:

1. *Как называется сказка, в которой мальчик превратился в козленочка? («Сестрица Аленушка и братец Иванушка») Как поступите вы, если вам захочется пить? Можно ли пить грязную воду?*

Вопрос команде «Крепыши»:

*6. В какой сказке мальчик не любил умываться, чистить зубы и спал одетым («Незнайка»). А вы соблюдаете правила гигиены?*

- Молодцы, ребята, вы все справились с вопросами, и каждая команда получает по сердечку.

(Воспитатель крепит сердечки на доску под эмблемой команды)

- Движемся дальше!

***2 станция «Здоровье»***

 **-** Ребята,кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (Желают здоровья.)

**-** Ребята, вы пришли на станцию «Здоровье» и здесь мы будем говорить о ...(здоровье, гигиене, правильном питании).
- Скажите пожалуйста, что такое здоровье?...
- Что надо сделать, чтобы быть здоровым?...

- Отгадайте загадки:

*Я начну, вы продолжайте*

*Дружно хором отвечайте.
Чтоб здоровым, чистым быть
Нужно руки … (с мылом мыть)*

*Здоровье в порядке
Спасибо… (зарядке)*

*Ежедневно закаляйся.
Водой холодной… (умывайся)*

*Не болеет только тот,
Кто здоров и любит …(спорт)*

*Защититься от ангины
Нам помогут …(витамины).*

**Игра «Полезная и вредная еда»**(поместить в холодильник, только полезные продукты, а вредные выбросить в урну, объяснить почему)

***Вывод:*** *ответы детей*

*Дети получают по сердечку.*

***3 станция*  *«Спортивная»***

- Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура. Какие виды спорта вы знаете?....

- Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

***1эстафета «Прокати мяч».***

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к

своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

***2 эстафета*** ***«Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».***

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до

финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

***3 эстафета «Передай мяч»***

Каждый ребенок в команде передает мяч над головой сзади стоящему

товарищу.

***Вывод:*** *ответы детей*

***5 Станция «Здравпункт»***

Мы пришли с вами на станцию «Здравпункт». Что это за станция?...

 Ну что ж, а теперь ответьте на вопросы:

- Материал для перевязки. *(Бинт.)*
- Травма, нанесенная огнем. *(Ожог.)*

- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. *(Порез.)*

- Чем обрабатывают порез *(Йодом.)*

А теперь дорогие ребята, ваша задача оказать помощь человеку поранившему руку, ногу. Вот вам необходимые предметы (дети получают бинты и по команде выполняют задание).

Молодцы!

***Вывод:*** *ответы детей*

**Подведение итогов**

 - Вот и все, ребята, мы прошли все станции нашего квеста, много вспомнили и что-то узнали новое. Вы вспоминали и изучали правила здорового образа жизни, знаете, что такое правильное питание и научились оказывать первую медицинскую помощь. И сегодня доказали, что хорошо знаете эти правила… Мы подвели итоги и выяснили, что победила дружба! Поэтому вы получаете заслуженный подарок – игра «Аскорбинка и ее друзья».