

Квест-игра для детей средней группы по формированию культуры здоровья

«Путешествие в страну «Здоровейки»»

Цель:

сформировать у детей представление о здоровом образе жизни в игровой форме, закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

Ход квеста:

Воспитатель:

Говорят, есть на свете волшебный цветок - цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым здоровым человеком. Растет этот цветок в стране «Здоровейка». Добраться до неё нелегко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой.

Воспитатель: Ребята, а вы хотите?

Воспитатель:

Узнала я об этом цветке от самих жителей страны Здоровейка. На почту нашего детского сада, они прислали нам необычное письмо, давайте прочтем его с вами вместе.

ПИСЬМО:

Здравствуйтесь, друзья! За горами, за лесами есть огромная страна. Страною «Здоровейка» зовется она! В нашей стране все здоровы и сильны, у нас нет никаких болезней. Мы приглашаем вас к себе погостить. Правда, путь в нашу страну непростой. Он проходит через дремучие леса, горные реки и топкие болота. В дороге вам будут чинить препятствия наши главные враги: Ангина, Кашель, Микробы и Температура. Но мы знаем, какие вы смелые и ловкие, и уверены, что вы доберётесь до нашей страны, преодолев все трудности и испытания. Желаем вам удачи!

Жители страны «Здоровейка».

Воспитатель:

Ну что ребята, в путь дорогу собираемся, в страну здоровья отправляемся!

Интересно, а как же мы туда попадем? Ой, ребята, а это что такое? Это же карта, с помощью которой мы можем попасть в эту страну. Давайте её рассмотрим. Посмотрите, сколько препятствий на нашем пути.

Ребята, вас не пугают трудности?

Может быть, откажемся от путешествия?

Воспитатель:

Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

Воспитатель: Если зарядка так вам нужна, и для всех она важна

На веселую зарядку становитесь, детвора!

Воспитатель:

Ну что же, отправляемся вперед, много нас приключений ждет.

Воспитатель:

Ребята посмотрите, кто это преградил нам путь. Обращает внимание детей на доску.

(На доске изображение Ангины).

Давайте напугаем Ангину, чтобы пройти дальше. А чтобы ее напугать мы с вами сделаем физминутка.

1. Физминутка. «Заводим часы»

Воспитатель:

Молодцы ребята! Посмотрите, как мы с ангиной справились! Ну а нам нужно отправляться в путь.

Подружившись с физкультурой

Гордо смотрим мы вперед

Мы не лечимся микстурой

Мы здоровы целый год

Воспитатель:

Чтобы двигаться вперёд, давайте посмотрим на нашу карту. Вот наше следующее препятствие. Перед нами тропинка, которая ведёт нас в тоннель, но возле тоннеля сидят «Микробы и инфекции».

А вы, знаете какие правила нужно соблюдать, чтобы не заразиться и не заразить окружающих?

2. Тропинка «Мойдодыра»

Воспитатель:

Посмотрите, да это же владения Мойдодыра, и он пропустит нас дальше, только тогда, когда мы вспомним правила мытья рук Ребята, вы знаете, как правильно мыть руки?

«Мойдодыр» предлагает вам расположить картинки по порядку.

Воспитатель:

Молодцы ребята, а нам нужно идти дальше. Давайте посмотрим на карту.

Воспитатель:

Давайте посмотрим, что покажет нам карта. Посмотрите, путь нам преградили Кашель и Температура. Ребята, а вы знаете, как нужно лечить кашель и бороться с температурой?

Ребята, а в чем есть много витаминов?

Чтобы узнать следующее задание, нам нужно отгадать загадки.

3. Полянка загадок.

На грядке длинный и зеленый,

А в кадке жёлтый и соленый.

(Огурец)

Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его

(Лимон)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а

(Лук)

Он оранжевый, приятный,

Вкусный, запах ароматный.

Сходим быстро в магазин,

Купим круглый

(Апельсин)

Воспитатель:

Молодцы, загадки отгадали, о чем были эти загадки?

А теперь поделимся на две команды, мальчики будут лечить кашель, а девочки будут бороться с температурой. Поиграем в игру собери овощи и фрукты в корзину, мальчики собирают овощи, а девочки фрукты. Раз, два, три игра начнись.

Воспитатель:

Молодцы ребята, и с этим заданием вы справились.

Воспитатель:

Посмотрим на карту, о, да мы уже почти добрались до страны «Здоровейка», осталось совсем немного, ну что, в путь?

Воспитатель:

Вот мы и добрались до страны «Здоровейка» и нашли заветную поляну, на которой растет цветок здоровья. Да не один! Здесь целая поляна этих волшебных цветов. Понюхайте их! Чем пахнут цветы здоровья?

Дыхательная медитация

Воспитатель: Закройте глаза и вдыхайте запах цветка здоровья. Терпкий, но очень полезный, целебный запах. Вдох. Выдох. (Повторить несколько раз).

Воспитатель:

Ребята, вот и закончилось наше путешествие в замечательную страну «Здоровейка». Давайте скажем спасибо, жителям этой страны, за то, что они вырастили эти цветы для нас. Вам понравилось наше путешествие? А теперь пора нам возвращаться в детский сад.

Я скажу вам по секрету:

Вы самые здоровые дети на свете!

Кто хоть раз в стране здоровья побывал,

Про все болезни навсегда он забывал.

Рефлексия.

Воспитатель:

Вот и закончилось наше путешествие.

Что в нём было самым интересным, самым трудным?

