Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №5 «Звездочка»

Квест – игра **«Маршрут здоровья»**

для детей старшей группы

Подготовила:

воспитатель высшей категории МБДОУ

детский сад № 5 «Звездочка»

Волкова Тамара Егоровна

г. Осташков

2023 г.

Цель: формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- закреплять у детей знания и навыки о культурно-гигиенических навыков;

- прививать положительное отношение к спорту, к подвижным играм;

- закреплять у детей знания о витаминах и полезных продуктах.

Предварительная работа: беседа с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о культурно-гигиенических навыках, о режиме дня, о спорте.

Ход мероприятия: Дети выходят на улицу, их встречает доктор Айболит.

Айболит: здравствуйте дорогие ребята. Я приготовил для вас плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но злой Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы узнать секреты здоровья, вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить все задания, за их правильное выполнение вы будете получать по одной картинке. А когда пройдете весь маршрут, то узнаете секрет как сохранить свое здоровье. К путешествию по «Маршруту Здоровья» готовы?

Ну, тогда в путь. Но сначала нам нужно сделать разминку, дорога предстоит далекая.

(Разминка под музыку «Делайте зарядку!»)

Айболит: Молодцы, ребята. Теперь вы точно готовы к путешествию. Но сначала попрошу капитана команды получить карту с маршрутом.

Группа идет по своему маршруту, в соответствии с картой.

1. Станция «Хорошее настроение»

Задание: нужно изобразить на плакате свое настроение.

Когда задание будет выполнено, дети получают картинку с изображением «хорошего настроения»

2. Станция «Медицинская»

Айболит: Ребята, смотрите, а здесь для нас письмо кто- то оставил.

Давайте, прочитаем его. Читает:

­-*Я, хитрый и ужасный Бармалей.*

*Не люблю я, когда дети здоровые, поэтому и плакат у Айболита разорвал. Но если вы правильно ответите на мои вопросы, так и быть отдам вам одну картинку. Если это правильно, то хлопаем в ладоши, а если этого делать нельзя, то замрите на месте.*

-Читать лёжа.  
+Чистить зубы два раза в день  
-Смотреть на яркий свет.  
-Смотреть близко телевизор.  
-Тереть глаза грязными руками.  
+Читать при хорошем освещении.  
-Часто есть сладкое.  
+Кушать фрукты и овощи.  
-Грызть ручки и карандаши.  
+Закаляться.  
+Гулять на свежем воздухе.  
-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.  
+Помогать по дому.  
-Грызть ногти.  
+Кататься на лыжах.  
+Делать зарядку  
+Принимать душ  
-Работать за компьютером  
+Заниматься спортом  
+Завтракать по утрам

Игра для капитана.

На столе разложены – мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Выбирается один ребенок, который должен отобрать только те предметы, которые ухаживают за кожей.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (получают картинку «Режим дня»)

Дети направляются на следующую станцию.

3. Станция «Спортивная»

Айболит: Друзья, а это, а спортивная станция. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды

Эстафета «Пройди полосу препятствий»

После преодоления полосы препятствий дети получают следующую картинку «Занятия спортом»

4. Станция «Загадочная»

?77? ?

На этой станции, ребята, чтобы получить картинку, нужно отгадать загадки

Делать нужно по утрам,

Она бодрость дарит нам. (Зарядка)

 Мы по часам едим, гуляем,

И каждый день его

соблюдаем ... (режим).

 Мы с ней очень-очень дружим,

Часто моемся под душем. (Вода)

 Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это —*(Лук)*

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом…*(Дышать)*

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить…*(Зубы)*

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с…*(Мылом)*

Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.*(Носовой платок)*

*Получают картинку «Личная гигиена»*

5. Станция «Витаминная»

Айболит: А эта станция непростая, нужно вам разобраться как правильно питаться.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Получают последнюю картинку «Правильное питание»

Ребята идут к мольберту и приклеивают свои картинки к плакату. Получается плакат с правилами ЗОЖ.

Доктор Айболит: Какие вы молодцы.

*Всем известно и понятно,*

*Что здоровым быть приятно.*

*Только надо знать,*

*Как здоровым стать!*

Давайте, повторим, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

Ну и на прощание для вас есть у меня угощение. (Корзина с яблоками)