

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54 «Веснушки» (МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)

Квест-игра «Ключ к здоровью» для детей средней группы 4-5 лет

Составитель: Кискорова Фарида Одилжоновна,

Воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченск 2025

Квест-игра «Ключ к здоровью» для детей средней группы 4-5 лет

Цель: Обобщать представление детей о здоровом образе жизни как о важном качестве жизнедеятельности человека, развивать социальные чувства, интерес к здоровому питанию, физическим упражнениям. Формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья;

- содействовать гармоничному развитию детей;
- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью;
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

Форма: образовательный квест, игра-приключение.

Задачи:

Образовательные: Раскрыть сущность понятий: «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Забота о здоровье»;

Речевые: Активизировать словарный запас дошкольников;

Развивающие: Развивать у детей логическое мышление, воображение и внимание, привить интерес к новой форме игровой деятельности (*Квест - игра*).

Воспитательные: Формировать представление у детей о здоровье, здоровом питании, физических упражнениях.

Сюжет Квеста – линейный, в котором игра построена по цепочке: разгадав одно задание, участники получают следующее, и в этой последовательности пока не пройдут все задания.

Необходимое пространство: музыкальный или спортивный зал.

Технические средства обучения: медийное оборудование (*интерактивная доска или проектор, экран и ноутбук*).

Ход занятия

Спортивный зал украшен воздушными шарами, играет музыка, дети заходят и делают большой круг.

Воспитатель:

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

Ответы детей: Потому-что они желают при встрече здоровья!

Воспитатель:

Правильно, молодцы ребята! А вы знаете что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (*ответы детей*).

Воспитатель:

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в кровати, пить горькие лекарства, когда на улице хорошая, теплая погода и можно погулять. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать самые важные секреты, чтобы оставаться всегда здоровыми!

На площадку заходит Инструктор по физической культуре:

- Здравствуйте, ребята! Я услышал, что вы собираетесь на поиски ключа здоровья. А ведь нужно знать, где его искать. Поэтому я принес вам волшебную карту с маршрутом, который вам надо пройти. Выполняя задания, вы сможете найти ключ здоровья. Я пойду с вами и буду помогать.

Инструктор по физической культуре:

Но с начало ребята предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.

Разминка «*Если нравится тебе, то делай так*».

Инструктор по ФК: - Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.

Инструктор по ФК: - Ребята, вот мы и нашли с вами первый конверт с заданием, в котором находится часть от ключа здоровья. Посмотрим, что на ней изображено

Ответы детей: Это тропа «*Здоровья*».

Воспитатель: Правильно, молодцы! Наше первое задание пройти по тропе «*Здоровья*» и не упасть.

Ходьба по тропе здоровья:

- по пенькам;

- по камешка;
- по песку;
- по деревянным палочкам;
- по гальке;
- по пенькам.
- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.

Бег по краю площадки.

Ходьба в спокойном темпе.

Инструктор по ФК: -Молодцы ребята, вы очень ловко справились с первым заданием. Теперь у нас есть первая часть от ключа «Здоровья».

А кто мне скажет в чем же состоит секрет здоровья?

Ответы детей: С утренней зарядки....

Воспитатель: Правильно, а теперь ребята, посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше. Ребята, здесь мы с вами нашли второй конверт с заданием, чтобы получить вторую часть от ключа «Здоровья». И снова здесь находится картинка! Ребята, подходите поближе чтобы мы все смогли рассмотреть что на ней изображено.

Ответы детей: Огород!

Инструктор по ФК: Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?

Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми?

Ответы детей:

Инструктор по ФК- Здесь есть задание для вас.

Эстафета «Угадай полезные и вредные продукты питания».

Игра: «Много — мало».

Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/мало/.

Инструктор по ФК:

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

Воспитатель:

- 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 на спортивную площадку)

Инструктор по ФК: - дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? Ответы детей: Занятия физкультурой.

Воспитатель: Молодцы ребята, все знаете. А вот и конверт со следующим заданием для вас.

Эстафета «*Попади в цель*». Нужно набросить кольца на иголки ежу.

Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.

Инструктор по ФК:

- Молодцы и это задание выполнили отлично! За это получаете еще одну часть ключа здоровья. Что же на этой части изображено? *(занятия физкультурой)*.

(Дети двигаются по карте к следующему пункту).

Инструктор по ФК:

- Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотри 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?

- А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

Эстафета «Прими душ».
Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.

Инструктор по ФК:

- Какие молодцы! Вот вам следующая часть ключа 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 коврики 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 полевых цветов»

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

- В чем же состоит последняя часть ключа здоровья?

Ответы детей: - Отдых на природе

Инструктор по ФК:

- Ребята, мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте соберем ключ и вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе).

Воспитатель:

- 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 о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.

Инструктор по ФК: - Спасибо вам мальчики и девочки, за помощь. Нам пора уже возвращаться в детский сад. Теперь вы узнали как правильно заботиться о своем здоровье! До свидания ребята, до новых встреч!