

МБДОУ детский сад комбинированного вида «Дельфин»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**КВЕСТ-ИГРЫ «СТРАНА ЗДОРОВЬЯ»**

Воспитатели: Артемьева Т.А., Тихонова О.И.

2023

## Тема: Квест-игра «страна здоровья»

**Цель:** формировать представление детей о здоровом и правильном образе жизни.

### Задачи:

1. Закрепить ранее полученные знания о здоровом образе жизни, основные составляющие здоровья.
2. Способствовать развитию умения работать с различными информационными источниками, находить и выделять необходимую информацию, анализировать и обобщать ее.
3. Упражнять умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, эффективно сотрудничать со сверстниками и воспитателем.
4. Развивать интерес и готовность вести здоровый образ жизни.
5. Создать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым.

**Оборудование:** маршрутный лист, карточки с подсказками, муляжи фруктов и овощей, волны, кораблик, сердечко, косынка, скакалка,

### План:

#### 1. Вводная часть.

- 1.1 Приветствие.
- 1.2 Эмоциональный настрой.
- 1.3 Целеполагание.
- 1.4 Ознакомление с правилами.

#### 2. Квестовая часть.

- 2.1 Задание №1
- 2.2 Задание №2
- 2.3 Задание №3
- 2.4 Задание №4

#### 3. Заключительная часть.

### Сценарий квест-игры

#### 1. Вводная часть.

##### 1.1 Приветствие.

- Здравствуйте, ребята!

##### 1.2 Эмоциональный настрой.

Становись скорее в круг.

Ты мой друг

И я твой друг

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

##### 1.3 Целеполагание.

- Ребята, когда вы приходите в садик, что вы говорите при встрече со мной? (Здравствуйте)

- Когда мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит? (Мы желаем ему здоровья!)

- А что такое здоровье? (Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение)

- Здоровье – это не только отсутствие какой-либо болезни, но и весёлое настроение, хороший аппетит, физическая сила, красота и радость.

- Сегодня в нашей группе «Смешарики» будет проходить квест-игра. Она непростая, очень интересная, потребует от вас силы, знаний и смекалки.

##### 1.4 Ознакомление с правилами.

- Вы отправитесь в волшебное путешествие. А на чем, вы догадаетесь сами, отгадав загадку.

На берегу рождался,

По долгу собирался,

А после на воду спускался,

И в море с нами повстречался!(корабль)

Наш корабль называется «Каравелла». Вы будете останавливаться в портах здорового образа жизни. В каждом порту вас ждет задание, которое необходимо выполнить. В ходе выполнения заданий Вы будете получать карточки, если их сложите, узнаете законы Здоровья.



## 2. Квестовая часть.

- Чтобы были вы красивы.  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело!  
Чтобы громче пелись песни.  
Жить, чтоб было интересней!  
Нужно сильным быть, здоровым.

Эти истины не новы.

Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране.  
Где живёт здоровье ваше.  
Все ли знают?

Дружно скажем... («Да!»)

- Тогда мы отправляемся в путь за страну здоровья. Занимайте свои места в волшебном корабле.

- Ой, ребята, на наш корабль не плывет. Нужно сказать волшебные слова:

Плыви, плыви, кораблик, на запад, на восток,  
Канаты – паутинки, а парус – лепесток. (музыка)

### 2.1 Задание №1

- Вот мы прибыли к первому порту, который называется «Разложи вслепую».

- Вам нужно с завязанными глазами распределить на две кучки фрукты и овощи, лежащие перед вами. Побеждает тот, кто успешнее и быстрее выполнит это задание. Победитель получает карточку с подсказкой. (участие принимают 4 ребенка)



- Молодцы, ребята! Вы справились с этим заданием. Получаете первую карточку. (Приложение 1/Б )

- Отправляемся во 2 порт. Пока находимся в пути, предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет». Я буду называть еду, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топтать ногами.

### Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда



Съесть полезно, детки?  
 Овощей растёт гряда.  
 Овощи полезны?  
 Сок, компотик иногда  
 Нам полезны, дети?  
 Съесть мешок большой конфет  
 Это вредно дети?  
 Лишь полезная еда  
 На столе у нас всегда!  
 А раз полезная еда –  
 Будем мы здоровы?

### 2.2 Задание №2

- Итак, прибыли. Порт называется «Неуловимый шнур»  
 2 играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2-3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, допрыгать на одной ноге до стула соперника, сесть и вытянуть веревку. Кто победит получит вторую карточку. (участи принимают 3 пары детей)

- Молодцы, ребята, справились с этим заданием. Получаете карточку. (Приложение 2/А)

- Отправляемся в 3 порт. Пока находимся в пути, предлагаю немного потанцевать «Разминка - Капитана Краба».

### 2.3 Задание №3

- Прибыли в порт «Кто летает?»

- Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным? (да)

- Тогда давайте, сядем в кружочек. Каждый кладет перед собой пальчик. Я буду говорить разные слова. Например: «Голубь летает», тогда поднимаем пальчик вверх - это верно, а если неверно палец поднимать не нужно. (участие принимают все дети)



- Молодцы, ребята. Получайте свою заработанную карточку. (Приложение 1/А)

- Отправляемся в 4 порт. Ребята, в порту «Кто летает?» вы были очень умны и сообразительны. Мне очень интересно, а справитесь ли вы с загадками? (да, справимся)

- Тогда попробуйте отгадать загадки, о том, что является друзьями здоровья.

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1) Болеть мне некогда,<br>друзья,<br>В футбол, хоккей<br>играю я. | 2) Чтобы со здоровьем<br>не расстаться,<br>Надо всегда вовремя...<br>(питаться). | 3) Коли нету своего, не<br>займешь ни у кого.(ум) | 4) Чему на свете нет ни<br>веса, ни меры, ни<br>цены? (добру) |
|---|--|---|---|
- И очень я собою горд,

Что дарит мне

здоровье... (спорт)

- Молодцы, отгадали все загадки.

#### 2.4 Задание №4

- Ой, вот мы и прибыли. Это порт «Доброе сердце». И здесь вас ждет не легкое испытание. Для выполнения задания вам нужно разделить на 2 команды. Каждая команда выбирает себе капитана. Капитан команды, получает сердечко и, пряча руки под столом, передать кому-нибудь из игроков, тот передает дальше. Так сердечко переходит из рук в руки. Но когда вы услышите мою команду «Внимание, руки на стол», то все быстро кладут руки ладонями вниз, и даже тот, у кого сердечко. Капитан пытается угадать, у кого находится сердечко. Если капитан угадывает, команда выигрывает и получает карточку.



- Молодцы, ребята. Получайте свою заработанную карточку. (Приложение 2/Б)

#### 3. Заключительная часть.

- Молодцы, вот мы и побывали в 4 портах. И нам пора возвращаться домой. Садитесь в наш быстрый корабль и, чтобы он был еще быстрее, возьмемся за ручки и скажем волшебные слова:

Плыви, плыви, кораблик, на запад, на восток,  
Канаты – паутинки, а парус – лепесток.

- Вот мы и дома, в нашей уютной группе.

- Ребята, а как вы думаете, что же это за карточки из страны здоровья? (законы здоровья)

- Всегда помните четыре Великих Закона страны Здоровья.

Первый закон страны Здоровья гласит:

«Здоровье - это здоровое тело!»

Второй закон страны Здоровья:

«Здоровье - это правильное питание!»

Третий закон страны Здоровья:

«Здоровье - это развитие ума!»

Четвёртый закон страны Здоровья:

«Здоровье - это доброе сердце!»

- Живите по этим законам, и вы всегда будете здоровы и счастливы!

