

Квест-игра «Путешествие в страну Неболейка»

Составитель: Позднякова Н.Н.

Цель: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

Задачи:

- закрепить ранее полученные знания;
- обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;
- создать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым.

Ход игры:

В группе дети встают полукругом.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий. А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

Ведущий. Сегодня мне пришло письмо от доктора Пилюлькина (зачитывает письмо) и он нас хочет пригласить в страну Неболейка. Вы согласны? А идти надо по стрелкам. В ходе путешествия Вы узнаете законы страны Неболейки, которые помогут Вам найти путь к нам.

Ведущий.

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...

Дети отвечают: «Да!»

Ведущий. Тогда мы отправляемся в путь. Занимайте свои места в нашем волшебном поезде.

Дети встают друг за другом паровозиком, ведущий впереди и под веселую музыку идут друг за другом по группе, ведущий меняет направление (по кругу змейкой и т.д.). Идут в зал. Останавливаются возле импровизированной станции.

Ведущий: Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,
Лучше закаляйся и спортом занимайся!

Эстафета: пробежать змейкой между конусами, проползти под дугами, пройти по дорожке, прыжки через обручи.

Это станция открывает нам первый закон страны Неболейки: «Здоровье – здоровое тело!».

Дети с ведущим отправляются в путь по стрелкам. Попадают в медицинский кабинет. Их встречает доктор Айболит (медсестра).

Доктор Айболит: Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем задании вам, ребята, нужно быть внимательными, 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.

Доктор Айболит открывает нам второй закон страны Неболейки: «Здоровье – правильное питание!».

Дети с ведущим благодарят доктора Айболита и отправляются в путь по стрелкам. Попадают в игровую комнату (приёмная). Их встречает Волшебник.

Волшебник: Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным? **Дети**: да.

Волшебник: Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

Детям загадываются загадки.

1. Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют.

(Помидоры)

2. Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

3. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(Яблоко)

4. Сто одежек -

Все без застежек.

(Капуста)

5. Ее тянут бабка с внучкой,

Кошка, дед и мышка с Жучкой.

(Репка)

6. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(Малина)

7. Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

8. На жарком солнышке подсох,

И рвется из стручков .

(Горох)

Волшебник: Молодцы. Справились с заданием. Открою Вам третий закон страны Неболейки: «Здоровье-развитие ума!».

Дети с ведущим и Волшебником отправляются в путь по стрелкам. Попадают в группу.

Волшебник:

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Эстафета «Собери солнышко». Дети по одному из команды подбегают к своему столу у противоположной стены, берут по одной детали солнышка, прибегают к своей команде, и выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

Волшебник:

Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с солнышком дружить.

Вот вам четвертый закон страны Неболейки: «Здоровье – доброе сердце!».

Вот и добрались до страны Неболейки. Путешественников встретил сам доктор

Пилюлькин. Он даровал всем детям почетное звание «Житель страны

Здоровья» и просил всегда помнить четыре Великих Закона страны Неболейки.

Первый закон страны Неболейки гласит:

«Здоровье - это здоровое тело!»

Второй закон:

«Здоровье - это правильное питание!»

Третий закон:

«Здоровье - это развитие ума!»

Четвёртый закон:

«Здоровье - это доброе сердце!»

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

Очень рада за Вас сегодня

И совет такой Вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Я Вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

