

ГУО «Дошкольный центр развития ребенка г. Добруша»

День здоровья

**Квест-игра «На поиски Цветка Здоровья»**

для воспитанников средних, старших и разновозрастной  
групп

Руководитель физического воспитания  
Новицкая А.А

2022

**Цель:** Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1. Пропагандировать здоровый образ жизни;
2. Воспитать у детей осознанное отношение к своему организму; уважение друг к другу, чувство ответственности, умение работать в команде;
3. Способствовать сплочению детей в коллективе.

**Оборудование:** цветок здоровья со съемными лепестками, 2 обруча, мольберт, маршрутные листы, баночка с микробами, картинки о здоровой и вредной пище, картинки для игры «Будь активен и здоров», гимнастические палки по кол-ву детей, канат, браслеты, медальки «Цветочки Здоровья».

**Действующие лица:** Здравик, Фырка, Йоник, Ростик, Огник, Вита.

### **Ход мероприятия:**

#### **1 часть**

*Утренняя зарядка для старших, средних и разновозрастной групп проводится в музыкальном зале под музыкальное сопровождение встречает Здравик.*

**Здравик:** Здравствуйте ребята, а вы знаете кто я? (ответы детей).

**Я - Здравик, из страны Семитонии - главный специалист по здоровью!**

Здравиком может стать любой, только надо знать и соблюдать все правила здоровья.

**Здравик:** У меня есть «Цветок здоровья», который состоит из семи лепестков разного цвета. Каждый «лепесток», рассказывает о важных правилах здоровья.

**Здравик:** Ребята, как вы думаете, что нужно для того, чтобы быть здоровым? (ответы детей). И сегодняшний день мы начнем с зарядки.

#### **Зарядка «Веселые человечки»**

**Здравик:** Ну, вот зарядку мы сделали, а теперь пора и позавтракать, а позже мы с вами еще встретимся.

#### **2 часть**

*Звучит музыка, дети заходят на спортивную площадку, украшенную шариками, строятся в шеренги.*

**Р.Ф.в:** Продолжается наш праздник, но кого же у нас не хватает? Где же Здравик? Давайте его позовем.

Раз, два, три, Здравик, приходи! (дети повторяют несколько раз).

*Под музыку входит грустный Здравик, в руках у него стебель от Цветка Здоровья.*

**Р.Ф.в:** Здравик, что случилось?

**Здравик:** Подул сильный ветер и унес лепестки Цветка Здоровья! Я знаю – это проказы хлюпика Фырки!

*Звучит музыка входит Фырка.*

**Фырка:** И чего вы кричите? Что потеряли? Здоровье хотите? Хотите быть крепкими, сильными, здоровыми, чистенькими? Ничего у вас не получится, пока нет Цветка Здоровья, я вас всех заражу разными болезнями, у меня есть баночки с микробами (показывает баночки из сумки).

**Здравик:** Не хотим мы болеть. Где наш Цветок Здоровья? Отвечай.

**Фырка:** Что такое, разве вы не любите дома сидеть? Болеть, чихать, кашлять.

**Здравик:** Нет, мы не хотим болеть. Ребята давайте расскажем, что нужно сделать, чтобы не заболеть.

**Дети:** Есть витамины, лук, чеснок, спортом заниматься и закаляться.

**Здравик:** А давайте мы покажем Фырке, как мы заботимся о своем здоровье и занимаемся спортом!

**Фырка:** Ну, покажите, какие вы смелые, посмотрю я на вас! Вы должны все мои задания выполнить. За каждое правильно выполненное задание, будете получать по одному лепестку Цветка Здоровья (ХИ-ХИ-ХИ).

**Здравик:** Ребята, мне кажется, что эта подсказка укажет вам путь к Цветку Здоровья (маршрутные листы).

*Дети двигаются по станциям.*

**1 Этап «Остров Эфирия»** (участок разновозрастной гр) -встречает Йоник.

**Йоник:** Здравствуйте, ребята, я –Йоник, частичка воздуха живу на островке Эфирия. И у меня для вас есть игра «Тише едешь – дальше будешь», с которой вы должны справится! Вы готовы?

**Йоник:** Какие вы энергичные ребята, вот вам голубой лепесток, вы прекрасно справились двигайтесь дальше. Удачи!

**2 Этап «Остров Ростия»** – (участок Ст «А» гр) -встречает ребят Ростик.

**Ростик:** Здравствуйте, ребята, я – Ростик, частичка зеленой флоры, предлагаю вам вспомнить о здоровой пище. Сейчас ребята я вам буду

загадывать загадки, а вы должны отгадать и найти соответствующую картинку и сказать вредное или полезное оно для нашего организма.  
Ножка деревянная,  
Одежка шоколадная.  
На солнышке я таю,  
Во рту я исчезаю. (Мороженое)

Можно сварить,  
а можно разбить,  
Если не прикасаться  
цыпленком может оказаться. (Яйцо)

Ароматную пластинку  
Разломлю на половинки  
И еще на долечки -  
Вот будет сколечко!  
И вкусна, и сладка,  
Что же это? (Шоколадка)

Не снег,  
А белое всегда.  
Хоть и течет,  
А не вода. (Молоко)

Догадайтесь, кто такая?  
Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,  
Чтоб была у нас... (Сметана)

Все мы - сыновья картошки,  
Но для нас не надо ложки.  
Мы хрустим, хрустим, хрустим,  
Угостить ребят хотим. (Чипсы)

**Ростик:** Молодцы ребята, за это я даю вам зеленый лепесток. Удачи!

**3 Этап «Остров Витония»** (на дорожке) - Ребят встречает Вита.

**Вита:** Здравствуйте, ребята, я – Вита – музыкальная нотка, у вас получилось выполнить задания? Молодцы.

**Вита:** А вы готовы к моему заданию? Тогда предлагаю станцевать мой любимый танец, но он не простой, а с ускорением. Я думаю вы справитесь!  
1, 2, 3- вперед!

**Вита:** Ну что ж, молодцы, ребята, показали какие вы быстрые и как прекрасно вы умеете танцевать, вот вам фиолетовый лепесток. Удачи!

**4 Этап «Остров Пламия»** (участок Ср «Б» гр) детей встречает Огник.

**Огник:** Здравствуйте ребята, я Огник – источник огня. Зачем пожаловали? (ответы детей). Ну что ж, вы готовы выполнить моё задание? Предлагаю посостязаться. Поиграем в игру «Два обруча» (*Дети образуют круг держась за руки, дается 2 обруча и дети продевают обруч кто быстрее что бы один обруч догнал второй*).

**Огник:** Ну что ж, молодцы, ребята, показали какие вы сильные и быстрые! Держите красный лепесток, удачи!

**5 Этап «Остров Хлюпия»** (участок Ср «А» гр) - Ребят встречает Фырка.

**Фырка:** Добро пожаловать на остров Хлюпия, со мной вы уже знакомы. Я учу детей любить вредных микробов и не следить за собой. Вот мое задание которое называется «Будь не активным и не здоровым» и я знаю что вы с ним не справитесь! (*Фырка показывает разрезные картинки которые дети должны соотнести на нужные поля*).

**Фырка:** Ладно, какие вы умненькие и совсем мне не подходите для любителей микробов Хех, держите синий лепесток и двигайтесь дальше. Удачи!

**6 этап «Остров Здоровья»** (спортивная площадка) - встречает Здравик.

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.

*Появляется Фырка.*

**Фырка:** Ну что? У вас получилось выполнить все задания?

**Дети:** Да!

**Фырка:** А как докажете?

**Здравик:** А сейчас ребята из полученных лепестков соберут Цветок Здоровья. (*дети собирают*)

**Фырка:** Хорошо, хорошо, вы сильные, ловкие, смелые и самое главное здоровые! Забирайте свой Цветок!

**Здравик:** Как я и говорил: Здравиком может стать любой, главное знать и соблюдать все правила здоровья. Я хочу вручить вам браслеты Здоровья, они означают что вы всегда будете здоровенькими, сильными и ловкими (раздает браслеты).

**Здравик:** Нам пора в свою страну Семитонию, всем вам желаем заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, закаляться и не болеть, быть настоящими Здравиками.

**Фырка:** До новых встреч!