Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Ладушки»

**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО»**

Квест- игра для инструкторов по физической культуре

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Герстенбергер И. С.

г. Карпинск,

2024

**Цель игры**: Формирование культуры здорового образа жизни, командное взаимодействие, а также создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации.

**Задачи:**

1.Систематизировать знания о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

2.Формировать стремление к здоровому образу жизни.

**ПРАВИЛА:**

1. Команда проходит 7 станции, на каждой станции выполняя задания.
2. В конце игры побеждает команда, которая быстрее справилась с заданиями.

**Станции**

* + - 1. СТАНЦИЯ «ПОЛЯНА СПОРТИВНАЯ»
      2. СТАНЦИЯ «ПЕРЕУЛОК КРОССВОРДНЫЙ»
      3. СТАНЦИЯ «ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА»
      4. СТАНЦИЯ «ДОРОГА ЗОЖ»
      5. СТАНЦИЯ «ИНТЕЛЕКТУАЛЬНАЯ»
      6. СТАНЦИЯ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»
      7. СТАНЦИЯ «МУЗЫКАЛЬНАЯ»

**Ход игры**

**СТАНЦИЯ №1 «ПОЛЯНА СПОРТИВНАЯ»**

Отгадать загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится  
   Провалиться не боится? **(Лыжник)**
2. Лед вокруг прозрачный, плоский,  
   Две железные полоски,  
   А над ними кто-то пляшет,  
   Прыгает, руками машет. **(Фигурист)**
3. Он лежать совсем не хочет.  
   Если бросить, он подскочит.  
   Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... **(Мяч).**
4. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:  
   — Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
   Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.  
   Много лет, ежедневно, встав с постели,  
   Поднимаю я ... **(Гантели).**
5. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
   Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... **(Хоккей).**
6. Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса.  
   Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. **(Велосипед)**
7. Как солдата нет без пушки,  
   Хоккеиста нет без ...**(Клюшки)**
8. Я смотрю - у чемпиона  
   Штанга весом в четверть тонны.  
   Я хочу таким же стать,  
   Чтоб сестренку защищать!  
   Буду я теперь в квартире  
   Поднимать большие ...**(Гири)**
9. Конь, канат, бревно и брусья,  
   Кольца с ними рядом.  
   Перечислить не берусь я  
   Множество снарядов.  
   Красоту и пластику  
   Дарит нам ...**(Гимнастика)**
10. На квадратиках доски короли свели полки.  
     Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. **(Шахматы)**  
      
    *(Сделать разминку под музыку!!!)*

**СТАНЦИЯ №2 « ПЕРЕУЛОК КРОССВОРДНЫЙ»**   
*( смотрим приложение)*

**СТАНЦИЯ № 3«ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА»**

Из букв составить слово. Для здоровья человека есть «Зеленая аптека». В ней представлены растения. Для здоровья их значения. Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный. ПЛИА (ЛИПА)

2.У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА (СОСНА)

3.Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4 . И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

Карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний.

Ромашка – ангина

Малина – высокая температура

Подорожник – порезы, ссадины

Мать-и-мачеха – кашель

Крапива – радикулит

Чистотел – кожные заболевания

Чеснок – грипп

Черника – болезни глаз

Валериана – нервное расстройство

Каланхоэ – насморк

**СТАНЦИЯ №4 « ДОРОГА ЗОЖ»**

Составьте правильно пословицу о спорте. 9 частей пословицы нужно сложить так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки».

**СТАНЦИЯ № 5«ИНТЕЛЕКТУАЛЬНАЯ»**

1Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

2Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

1Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, керлинг, фигурное катание, конькобежный спорт)

2В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

1Сколько колец на олимпийском флаге? (пять)

2В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис)

1Как называется вид спорта, в котором соревнования ведутся на велосипедах? (велоспорт)

2Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на воде? (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, дистанционные заплывы)

1Как называются соревнования на автомобилях? (ралли, гонки)

2В каких видах спорта играют мячом только руками?

(баскетбол, волейбол, пионербол, регби, водное поло)

1Назовите летние виды спорта. (не менее 5 видов) (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, пионербол, бадминтон, плавание, дайвинг)

2Назовите зимние виды спорта.(лыжные гонки, биатлон , хоккей, скелетон, кёрлинг, бобслей, конькобежный спорт , фигурное катание, сноубординг , фристайл)

**СТАНЦИЯ №6 «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

Дорогие друзья, мы предлагаем вам слово « ЗДОРОВЬЕ». На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

ПРОХОЖДЕНИЕ ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ (Прыжки, подлезание, равновесие)

**Станция « Музыкальная»**

Каждой команде вытягивает набор слов из известных детских песен, нужно угадать название песни (пропеть фрагмент, вспомнить)

1.Минута, вдаль, уплывать, встреча, медленно, жди.

(«Медленно минуты уплывают вдаль, встречи с ними ты уже не жди…»

Песня «Голубой вагон» из мультфильма «Чебурашка»)

2.Ёлочка, лес, родилась, росла, она.

(«В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла…»

Песня «В лесу родилась ёлочка»)

3.Картошка, копать, Антошка, пойдём.

(«Антошка, Антошка, пойдём копать картошку…»

Песня «Антошка»)

4.Огуречик, трава, сидел, кузнечик, совсем, как.

(«В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик…»

Песня «Кузнечик»)

5.Улыбка, хмурый, светлей, день, небо, радуга, проснется.

(«От улыбки хмурый день светлей, от улыбки в небе радуга проснётся.»

Песня «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот»)

6.Бегут, неуклюже, лужи, пешеходы, пусть.

(«Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам…»

Песня крокодила Гены из мультфильма «Чебурашка»)

7.Снегурочка, дела, милая, расскажи, была.

( «Расскажи, снегурочка, как дела? Расскажи-ка, милая, где была?»

Песня волка из мультфильма «Ну, погоди!»)

8.Круг, мальчишка, солнечный, небо, рисунок, вокруг, это.

(«Солнечный круг, небо вокруг - это рисунок мальчишки…»

Песня «Пусть всегда будет солнце»)

9.Гости, утро, ходит, мудро, кто, поступает.

(«Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро…»

Песня медведя из мультфильма «Винни-пух»)

10.Нет, свете, лучше, ничего, бродить, друзья.

(«Ничего на свете лучше нету, чем друзьям бродить по белу свету…»

Песня бременских музыкантов из мультфильма «Бременские музыканты»)

Приложение к станции №4 «Дорога ЗОЖ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ТОТ** | **ТОМ** | **ЗАНИ** |
| **НАБИ** | **КТО** | **СПОР** |
| **МАЕТСЯ** | **СИЛЫ** | **РАЕТСЯ** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НЕ С ПОНЕ** | **ЗАРЯ** | **НАЙ** |
| **ДКИ** | **НОВУЮ** | **ЗНЬ** |
| **НАЧИ** | **ЖИ** | **ДЕЛЬНИКА А С** |

**Приложение к станции №3 «Зелёная аптека»**

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный. ПЛИА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Плоды этого кустарника вкусны . Содержат много витаминов С. ПОВШИНКИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов . Даже веники для бани из таких веток самые лучшие. РАБЕЗЁ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный. ПЛИА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Плоды этого кустарника вкусны . Содержат много витаминов С. ПОВШИНКИ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов . Даже веники для бани из таких веток самые лучшие. РАБЕЗЁ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

** **

Ромашка

АНГИНА

ПОРЕЗЫ  
ССАДИНЫ

ПОДОРОЖНИК

****

ВЫСОКАЯ

ТЕМПЕРАТУРА

МАЛИНА

** **

РАДИКУЛИТ

КРАПИВА

**** 

КОЖНЫЕ

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЧИСТОТЕЛ

** **

КАШЕЛЬ

МАТЬ – И - МАЧЕХА



ГРИПП

ЧЕСНОК

 

БОЛЕЗНИ

ГЛАЗ

ЧЕРНИКА

 ****

НАСМОРК

КАЛАНХОЭ

 ****

НЕРВНОЕ

РАССТРОЙСТВО

ВАЛЕРИАНА

**СТАНЦИЯ №6 « ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **З** |  |
| **Д** |  |
| **О** |  |
| **Р** |  |
| **О** |  |
| **В** |  |
| **Ь** |  |
| **Е** |  |

**СТАНЦИЯ №6 «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **З** |  |
| **Д** |  |
| **О** |  |
| **Р** |  |
| **О** |  |
| **В** |  |
| **Ь** |  |
| **Е** |  |