

**Квест-игра для детей старшего дошкольного возраста
на тему: «Драгоценный Урал: путь к здоровью и миру»**

Цель: формирование основ здорового образа жизни и воспитание уважения к культуре народов Урала через использование национальных игр, фольклора и обычаев.

Задачи:

Образовательные:

Познакомить детей с культурой, бытом и национальными особенностями народов Среднего Урала (русские, башкиры, татары, манси)

Закрепить знания о правилах личной гигиены, здоровом питании и пользе физической активности

Развивающие:

Развивать двигательную активность, ловкость, быстроту и координацию движений через подвижные игры народов Урала

Развивать познавательные процессы: логическое мышление, память, внимание, умение ориентироваться по карте-схеме

Воспитательные:

Воспитывать толерантность, уважительное отношение к традициям и обычаям разных народов

Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни, желание заботиться о своем здоровье, используя опыт предков

Возраст: 4 команды старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Оборудование: маршрутные листы в соответствии с количеством команд,

План мероприятия:

Организационный этап.

Прохождение командами этапов игры.

Подведение итогов.

Игровой сюжет:

Каждая команда получает маршрутные листы. Для проведения игры разработаны задания для 5 станций. Командам необходимо пройти все этапы

правильно и получить за каждый этап карточки, составляющие здоровье. По итогу всех собранных карточек, дети спускают их в сундук героя Здоровье.

Этапы игры:

1. Спортивный зал (игры народов Урала)
2. Музей (крупы, связать с ПП, тактильно на ощупь можно почувствовать мешочки узнать, что там)
3. Ханты (рыбалка и охота) – Олени перевозят на рыбалку и возвращаются обратно
4. Татары (праздник сабантуй) – Пройти полосу препятствий
5. Башкиры

Ход мероприятия:

Доброе утро, уважаемые коллеги!

Представляем вашему вниманию квест-игру для детей старшего дошкольного возраста на тему: «Драгоценный Урал: путь к здоровью и миру», данная игра разработана на основе ФОП ДО и парциальной образовательной программы «СамоЦвет», под редакцией Толстиковой О.В., которая является вариативной частью образовательной программы нашего детского сада. А также при разработке данного квеста учитывался факт объявления президентом Российской Федерации 2026 года, Годом единства народов.

Организационный этап:

Боди перкуссия

Ведущий:

Здоров будь, честной народ!

Приветствую вас на земле Уральской, земле богатой, сильной и загадочной! Слышала я, что собрались здесь самые бодрые, быстрые и здоровые ребята. Это правда? (Участники отвечают).

То-то же! У нас на Урале хилым да ленивым делать нечего. Здесь сила в чистоте воздуха, в студеной воде и в активности вечной!»

Заходит герой по имени Здоровье с сундуком в руках (грустный.)

Ведущий: Ой, ребята смотрите, кто это в гости к нам пожаловал? Как же зовут тебя?

Здоровье: Здравствуйте ребяташки, девчонки и мальчишки! Здоровьем меня зовут.

Ведущий: А почему ты такой грустный?

Здоровье: Да вот, украли у меня из сундука все здоровье. Теперь я стал грустным и совсем без сил. (грустно, плачет)

Ведущий: Не расстраивайся, я знаю где спрятаны все частички твоего здоровья. А ребята тебе помогут в этом, правда?

Здоровье: Ой, спасибо вам!

Ведущий: Но теперь я попрошу своих помощников помочь мне в этом. Ваша команда будет носить татарский орнамент, ваша русский орнамент, у вас башкирский орнамент, у вас орнамент народов ханты и манси. Ребята, посмотрите теперь у каждого на руке есть браслеты, с такими же орнаментами. Найдите, у кого такой же и подходите смелее к нему.

Я дам вам маршрутные листы (карты), где будет показано, куда нужно идти, чтобы отыскать части здоровья.

Основной этап:

Этап «Игры народов Урала» (спорт.зал.)- Фоминых И.А.

Здравствуйте ребята, вы оказались на этапе игры народов Урала. У каждого народа есть своя игра. Предлагаю вам поиграть и повеселится.

Дети встают в круг со словами: «Собирайся народ в большой хоровод». Далее вытягивают игру и проигрывают ее.

Русская народная игра «Гуси Лебеди»

Оборудование: маска пастуха и волка.

Описание:

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт перекличка между хозяином и гусями:

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).

Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Башкирская народная игра «Юрта»

Оборудование 4 платка.

Описание:

По залу ставится несколько стульчиков, на спинки стульчиков повесить красиво платки. Около каждого стульчика встают по 4 человека, делают маленький кружок. Под веселую башкирскую танцевальную музыку дети весело двигаются по залу, а с окончанием музыки каждый кружок должен собраться около своего стульчика, каждый берется за один уголок платка и поднимают над головой, должна получиться крыша юрты. Ведущий отмечает, кто первый сделал крышу юрты.

Татарская игра «Тюбетейка»

Оборудование: тюбетейка

Описание: Дети становятся в круг. Под национальную музыку они по очереди надевают тюбетейку на голову рядом стоящего ребенка. Музыка заканчивается, на ком останется тюбетейка, тот выполняет задание.

Народная игра хантов и манси «Важенка и оленята»

Оборудование: маска волка

Описание: На площадке лежат 4 обруча. В каждом из них находятся важенка и два олененка. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки).

На слова ведущего:

Бродит важенка,
С нею – оленята,
Объясняет каждому
Все, что непонятно...
Топают по лужам
Оленята малые,
Терпеливо слушают
Наставленья мамыны

Играющие - оленята свободно бегают по «тундре», наклоняются, «едят» траву, «пьют» воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Этап «Русская изба» (музей) – Зырянова Т.П.

Ведущий (в костюме):

«Здравствуйте, гости дорогие!

Ой, притомились, поди, устали?

Подходите ко мне поближе.

Ребята, где же вы очутились? (в русской избе)

В стародавние времена на Руси каша была главной едой: «Каша-мать наша»

Она дает силы, чтобы долго играть и не болеть! Но вот беда, перепутались у меня мешочки с крупами. Поможете мне разобраться, где какая?

Дети должны ощупать мешочки и назвать, что за крупа. Спросить у детей, что они чувствуют? Какая крупа мелкая или крупная?

Правильно, это греча. «Кто гречневую кашу ест, у того мышцы крепкие будут!»

Дальше крупа овсянка (геркулес). Ребята, овсянка-это энергия! С утра съел- весь день бегаешь!»

Крупа пшено. Пшенная каша тоже очень полезна, богатая витаминами.

Молодцы, вы все крупы угадали. За это вы получаете карточку, составляющую здоровье. Ведь, если кашу кушать, все будут здоровы и полны энергии.

Этап «Ханты» (старш.гр)- Шайкина К.О.

Здравствуйте ребята! Вы попали к замечательному народу севера Ханты и Манси. Это не просто коренные народы Севера, это настоящие «лесные люди», живущие в гармонии с суровой природой Западной Сибири. У каждого народа есть своя культура, обычаи и традиции, которые они передают из поколения в поколение. А вы знаете чем занимался именно этот народ? (охотой, рыболовством, оленеводством) И верно, большими помощниками в жизни народа являются олени, как средство передвижения. Запрягли упряжку и...поехали...На речку. Зачем? Ханты и манси еще и замечательные рыбаки. Давайте и мы с вами отправимся на оленях на рыбалку.

Один ребенок встает в обруч-он является оленем, другой-держится за ободок вне обруча. Бегут до ориентира, ребенок берет удочку и пытается поймать одну рыбку, далее бегут обратно и передают следующему.

Молодцы, вы отлично справились и получаете карточку здоровья.

Этап «Татары» (1 этаж)- Клишина Е.А.

Здравствуйте, ребята! Вы оказались в гостях у татарского народа. Как и у других национальностей, у татар есть любимый праздник. Как вы думаете, что же это за праздник? (Сабантуй) Да, праздник сабантуй празднуется, когда закончены полевые работы, в конце мая-начало июня под открытым небом, где собирается много народа. Во время праздника проводятся различные народные игры, борьба, скачки на лошадях, проходят полосу препятствий и соревнуются друг с другом. Давайте представим, что мы оказались на татарском празднике «Сабантуй», и тоже пройдем увлекательную полосу препятствий.

Молодцы, вы очень ловко, смело и умело прошли полосу препятствий и справились с заданием. За это вы получаете карточку.

Этап «Башкиры» (9мл.гр.)-Безменова Е.Д.

Здравствуйте ребята! Проходите, загляните в гости к башкирскому народу. Башкиры- это очень гостеприимный народ, коренное население Республики Башкортостан, живущее у подножия Уральских гор. Ребята, я сейчас загадаю вам загадку, а вы отгадайте.

Золотистый и густой,
Для здоровья-просто клад!

Сделан пчелками из сотов,

Вкусный, сладкий? (мед)

Молодцы, башкиры очень ценят мед. Для здоровья он очень полезен.

Слушайте дальше.

Грациозна и красива.

Ножки, спинка, шейка, грива.

Резво скачет по утру,

Хвост как шарфик на ветру.

Прокатись на спинке шаткой.

Кто красавица? (лошадка)

Верно. У башкир основой традиционного хозяйства было скотоводство.

Лошадь для башкира- верный друг, поэтому были популярны конные игры. А такие игры полезны для здоровья, ведь они укрепляют мышцы спины и ног, улучшают осанку.

Следующая загадка.

Меня не проглотишь, не вырастишь,

Не переделаешь, не купишь.

Я дарю жизнь всему живому,

Мой дом-поле, реки и горы.

Что я? (природа)

Верно, молодцы, башкиры являются полукочевым народом, они жили бок о бок с природой и изучали ее. А природа очень полезна для здоровья, прогулки на природе, пробежки и т.д.

За все отгадавшие загадки, вы получаете карточку

Заключительный этап:

Дети возвращаются в музыкальный зал.

Ведущий: Ну что, здоровье, вот мы и вернулись, не грусти, ведь ребятки все частички твоего здоровья нашли. Правда?

И первое что относится к нашему здоровью, это конечно правильно питание, ребята, давайте положим нашему здоровью в сундучок, все что относится к правильному питанию.

Дальше режим дня, а теперь положим, все что относится к режиму дня.

Соблюдать гигиену.

Заниматься спортом.

Закаливание

Здоровье: Ох, ребята! Спасибо вам большое! Я теперь здоров, силен и бодр. (начинает радоваться, показывает силу, прыгает). Как будто заново родился!

Ведущий: А давай мы тебе споем каравай!

Ребята, чтобы быть сильными, здоровыми, бодрыми, радостными. Нужно не забывать о нашем сундучке здоровья. Ведь он есть у каждого внутри нас. И соблюдать все правила здоровья.

Здоровье: Ребята, а у меня в сундучке еще есть призы для вас, полезные витаминки, не забывайте о своем здоровье!