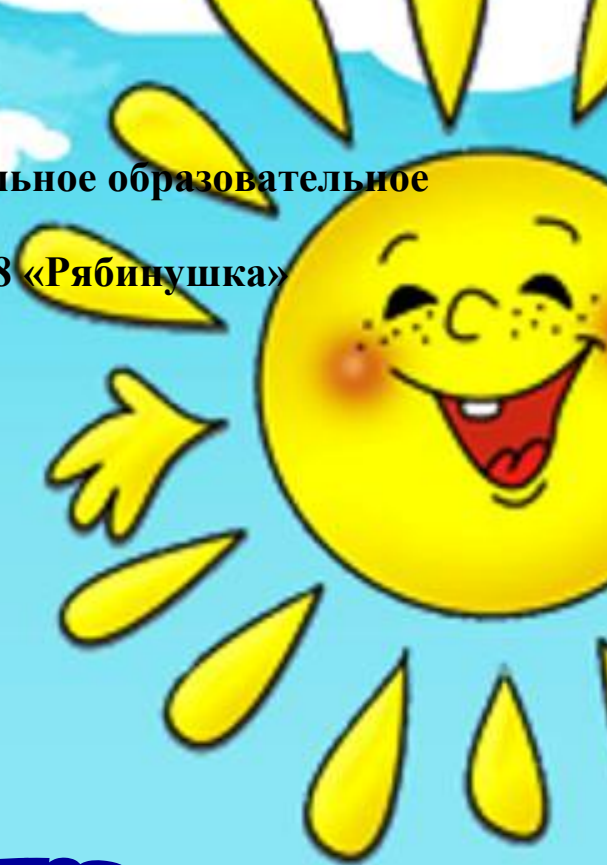


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №18 «Рябинушка»



Квест-игра

«В поисках ключа здоровья»

Выполнили: Лазарева Е.Е.

Хромыченко А.Б.

Г.о.г.Кулебаки 2022г.



Квест-игра «В поисках ключа здоровья».

Цель: популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи:

- ✚ Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
- ✚ Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
- ✚ Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

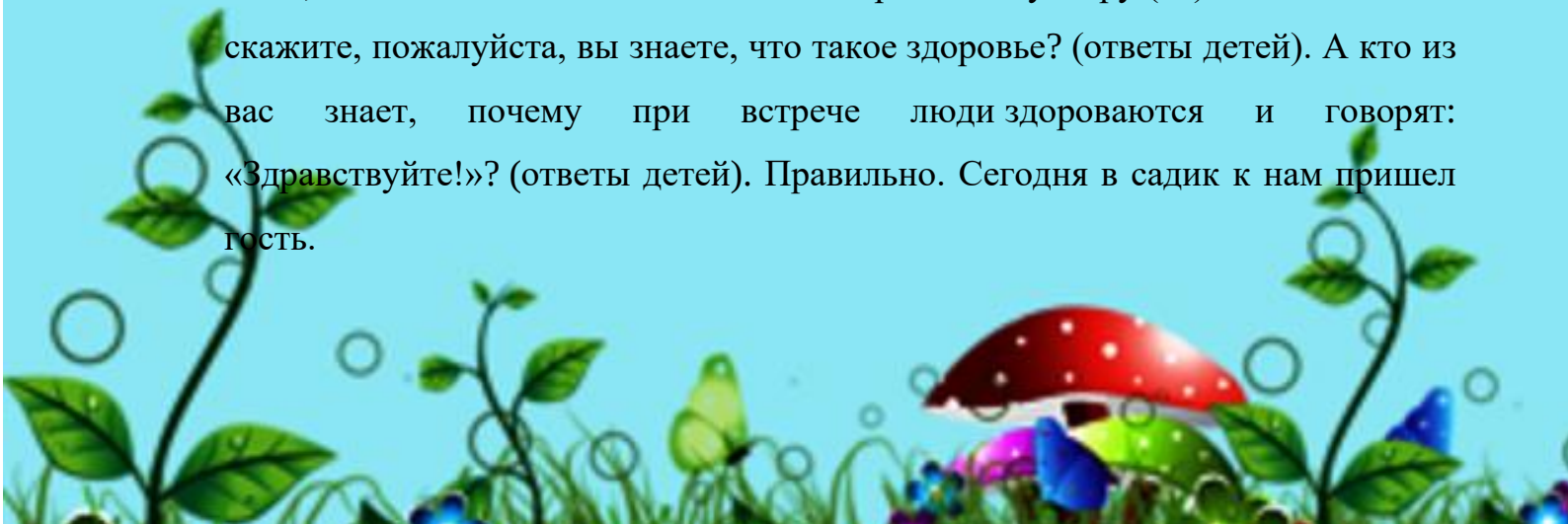
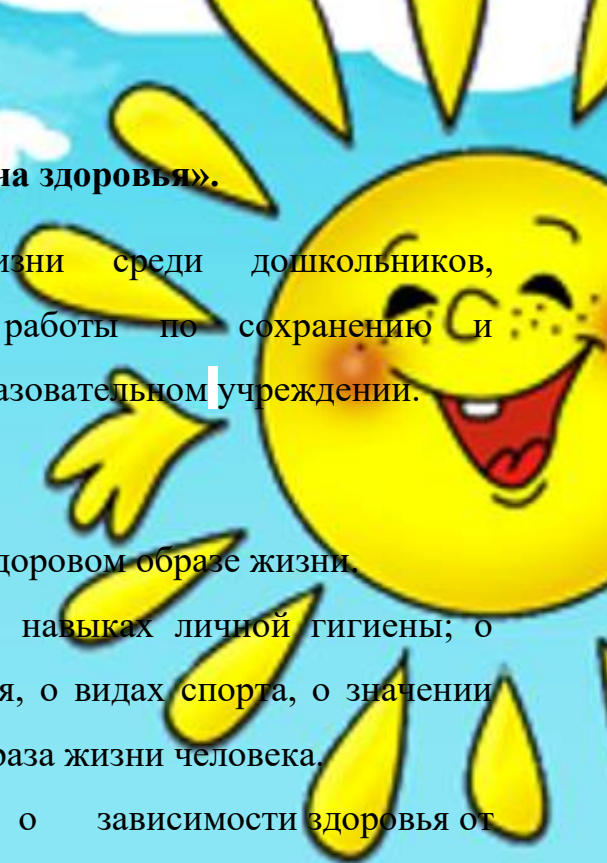
Оборудование: план игры, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, 2 контейнера, обручи, музыкальное сопровождение, макет ключа, орешки с пословицами, гимнастические палки.

Предварительная работа: беседа с детьми о полезных и вредных продуктах питания, о культурно-гигиенических навыках, о режиме дня, о спорте.

Ход.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами проведем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». Ребята, а вы знаете, что означает слово «квест»? (ответы детей). Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Хотите поиграть в эту игру (да). А для начала скажите, пожалуйста, вы знаете, что такое здоровье? (ответы детей). А кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (ответы детей). Правильно. Сегодня в садик к нам пришел гость.



Вы узнали его? (ответы детей). Все знают кто такой «Айболит»? (ответы детей).

Айболит: здравствуйте дорогие ребята. Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть (да). Я вам приготовил задания. Мы сегодня с вами отправимся в путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда вы найдете все составляющие части ключа здоровья, то сможете узнать секреты здоровья. Посмотрите ребята, у меня есть карта. И вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на ней, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

Воспитатель: Вот и первая остановка. Посмотрим, что изображено на картинке? В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки). Становитесь по порядку на веселую зарядку.

«Веселая зарядка».

Воспитатель: Молодцы! Посмотрим, в каком направлении нам нужно двигаться дальше (отправляемся по маршруту). Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель: во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания»

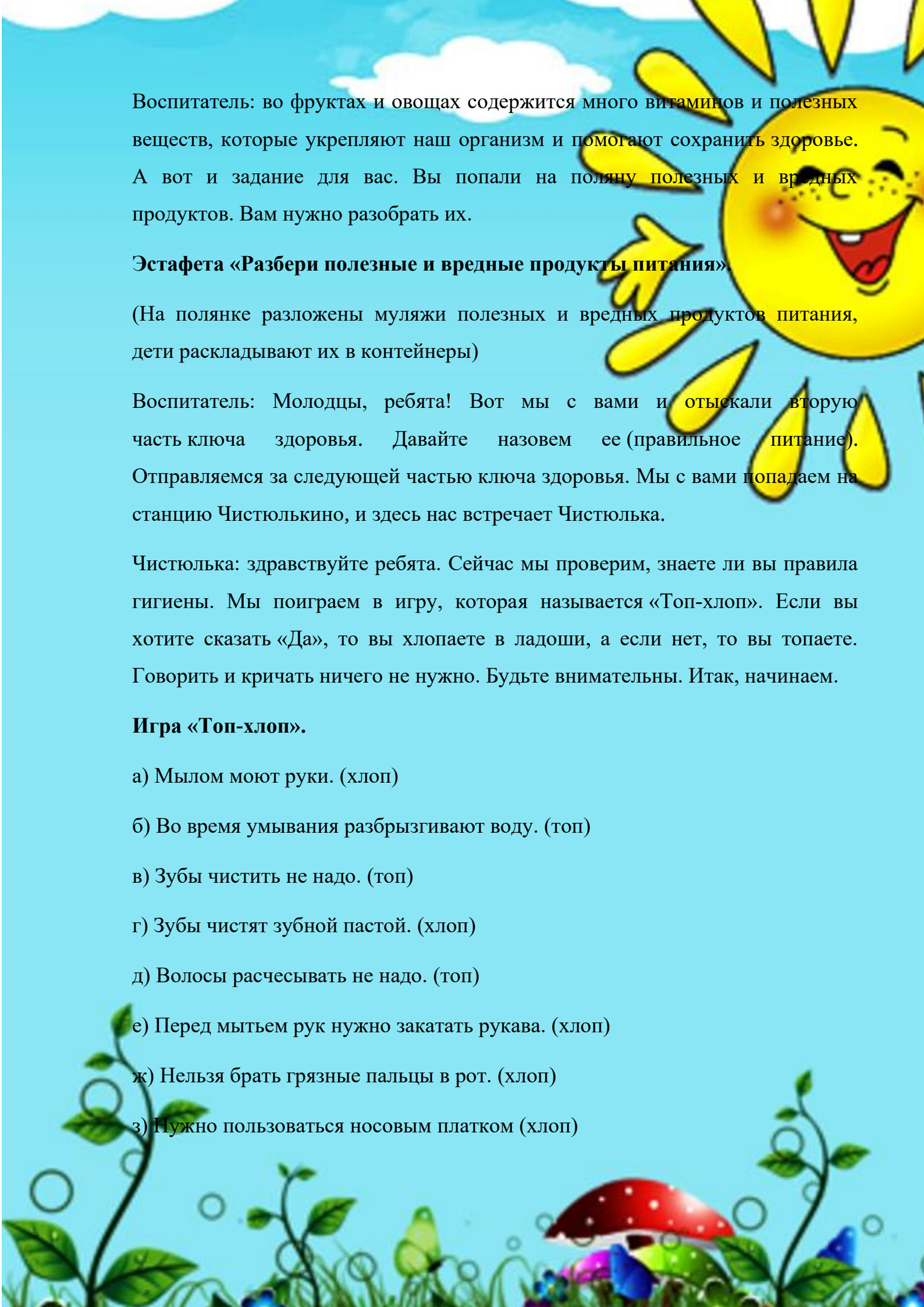
(На полянке разложены муляжи полезных и вредных продуктов питания, дети раскладывают их в контейнеры)

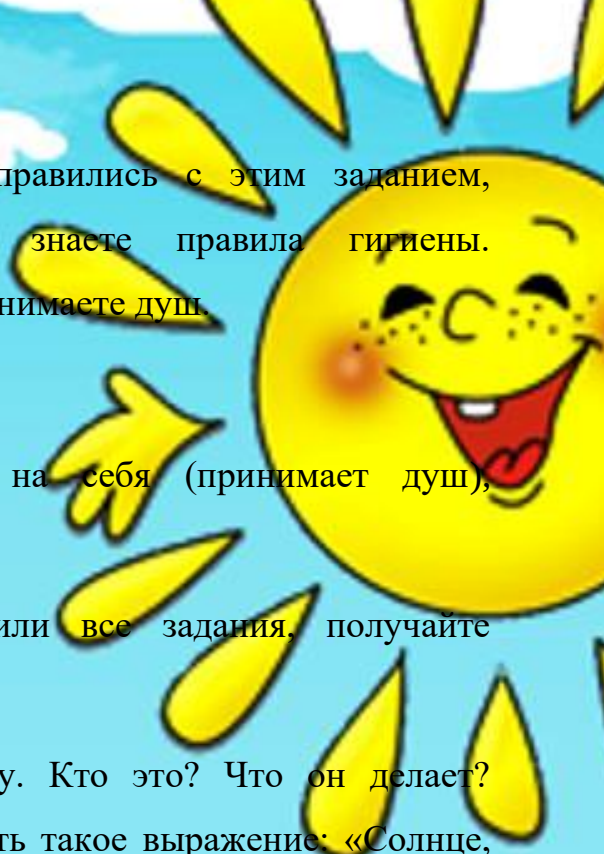
Воспитатель: Молодцы, ребята! Вот мы с вами и отыскали вторую часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание). Отправляемся за следующей частью ключа здоровья. Мы с вами попадаем на станцию Чистюлькино, и здесь нас встречает Чистюлька.

Чистюлька: здравствуйте ребята. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)





Чистюлька: молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

Эстафета «Прими душ».

(Дети бегут до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передают эстафету следующему участнику.)

Чистюлька: молодцы, ребята! Вы выполнили все задания. получайте ещё одну часть ключа здоровья.

Доктор Айболит: Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека (Ответы детей)

Закаляйка: закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам вместе со мной принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

Эстафета «Выложи солнышко».

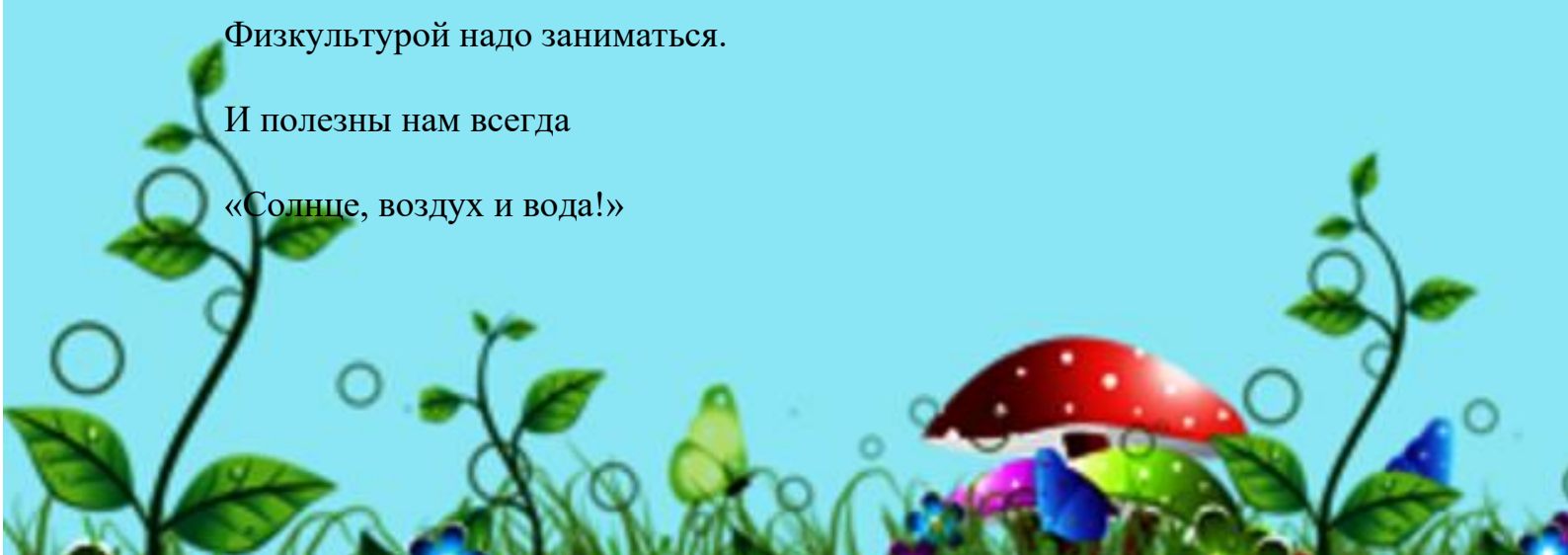
(Ребенок берет гимнастическую палку, добегают до обруча и кладет «лучик», бежит обратно и передает эстафету следующему участнику).

Доктор Айболит: Чтоб простуды не бояться,

Физкультурой надо заниматься.

И полезны нам всегда

«Солнце, воздух и вода!»



Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

(Под музыку дети танцуют, когда музыка смолкает на слово «воздух», дети дуют, на слово «солнце» остановиться, ручки подняты кверху, на слово «вода» - выполняют движения пловца.)

Воспитатель: вы получаете следующую часть ключа здоровья. Это - закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. И наш путь лежит на спортивную поляну.

Доктор Айболит: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие. (коньки).

2. Он лежать совсем не хочет

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

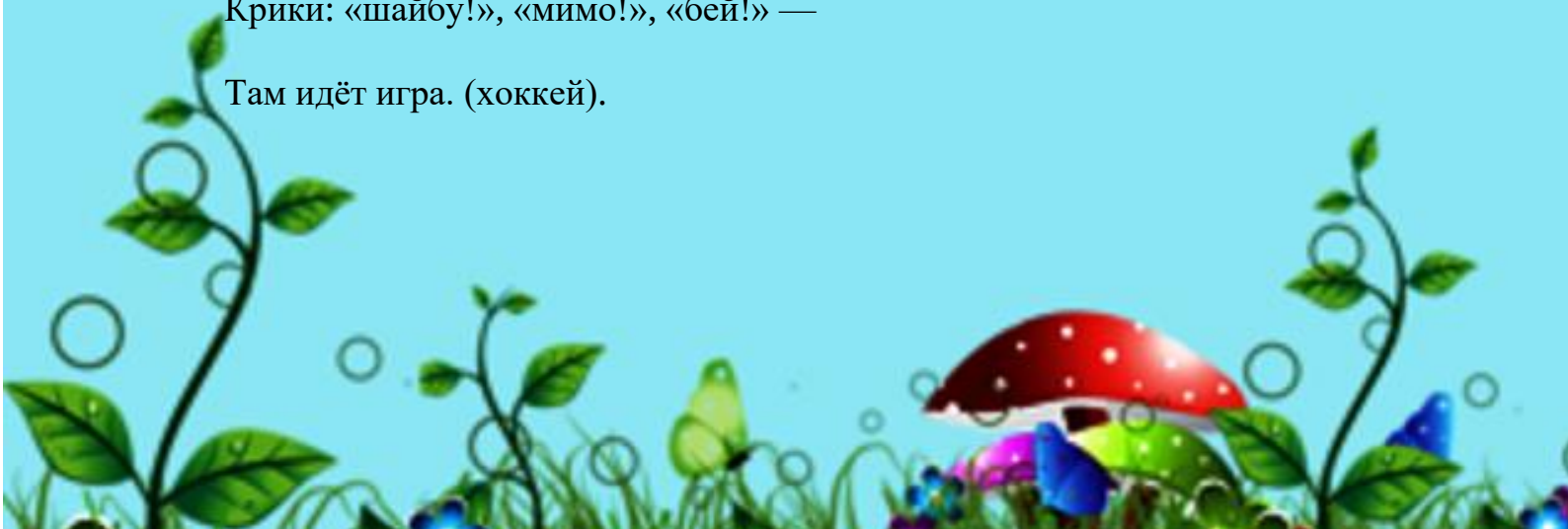
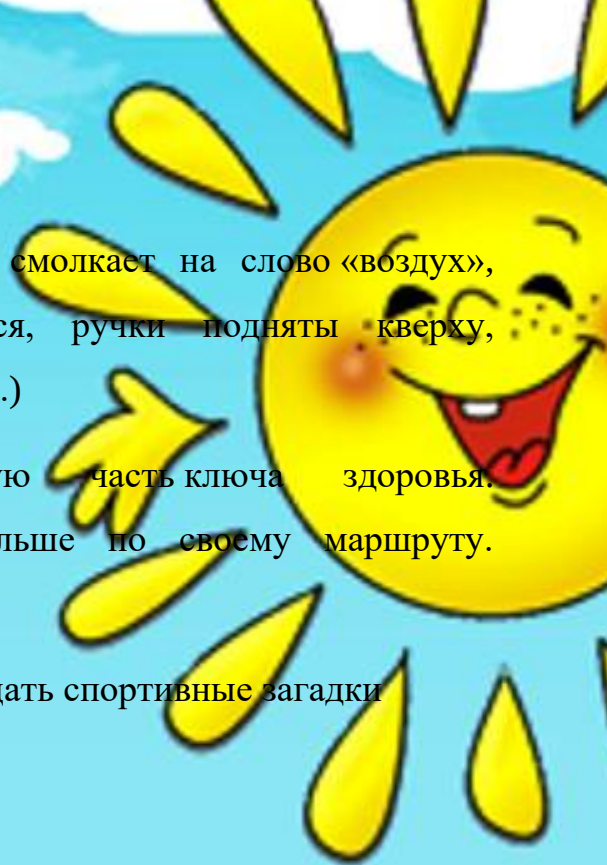
Ну, конечно – это. (мяч).

3. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —

Там идёт игра. (хоккей).



4. Десять плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а одиннадцать других

не пустить стремятся их. (Футбол)

Доктор Айболит: мячик наш весёлый

Не может так лежать.

Он просит ребятешек,

С ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

(Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды.)

Воспитатель: итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть ключа здоровья. На нашем плане остался последний пункт. Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано.

Доктор Айболит: считается, что объятия: укрепляют иммунитет; снимают усталость; помогают поднять самооценку; улучшают ночной сон; предотвращают депрессию.



Игра «Обнималочка».

(Дети образуют круг. Участники круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут по кругу. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен обнять друг друга.)

Воспитатель: Мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте вспомним, из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, закаливание, спорт, веселое настроение).

Доктор Айболит: ну что ребята, нам пора прощаться, и я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить обо всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их. Спасибо за хорошее настроение и за очень хорошую игру. (Доктор раздает детям витаминный напиток).

