

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №81
«Мальвина»

Квест-игра в группе старшего дошкольного возраста
Тема: «В поисках ожерелья Здоровья»

Подготовила: Шарипова Д.С., воспитатель

Цель: Закрепление двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья, содействовать гармоничному развитию детей, воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.
- формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.
- Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.
- Развивать внимание, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.
- Развивать двигательную активность.
- Обучать элементам самомассажа.
- Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.

Предварительная работа:

- беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло»;
- Просмотр мультфильмов: «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье»;
- Использование ИКТ: презентации.

Материалы и оборудование: фланелеграф, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, сюжетные картинки.

Ход квест-игры:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? *Ответы детей*

Воспитатель: Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? *Ответы детей*

Воспитатель: Правильно, здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть. И поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ожерелья здоровья. Когда найдем ожерелье, то сможем сберечь свое здоровье. Для того чтобы найти его, нам нужно попасть в замок Королевы Простуды. А что бы добраться до замка нам, нужно победить фрейлину Ангину, герцога Насморка и маленьких слуг, Микробиков. У нас есть карта, на ней указан маршрут, по которому нужно двигаться. Ну что, готовы отправиться в путь на поиски ожерелья здоровья!

Ответы детей

Воспитатель: Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.

Звучит музыка

Воспитатель:

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

Воспитатель: Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

Дети подходят к фланелеграфу с изображением «камня».

Воспитатель: Давайте поднимем камень и посмотрим, что под ним находится.

Ответы детей

Воспитатель: Да, это картинка, а что на ней изображено? *Ответы детей*

Воспитатель: Правильно, дети делают утреннюю гимнастику, зарядку, занимаются физкультурой, а это полезно для здоровья? *Ответы детей*

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

Выполняется зарядка в соответствии с текстом

Ручки потянули вверх,

Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх)

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны)

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны)

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте)

Дыхательная гимнастика

Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы!

А вы знаете, как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Воспитатель: Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут найти ожерелье Здоровья.

Звуковое сопровождение: журчание воды

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

Проводится игра «Узнай и опиши предмет»

Воспитатель: Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать, зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Для чего нужно мыло? *Ответы детей*

Воспитатель: Когда нужно мыть руки? *Ответы детей*

Воспитатель: Для чего нужно полотенце? *Ответы детей*

Воспитатель: Для чего нужна расческа? *Ответы детей*

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки? *Ответы детей*

Воспитатель: Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими? *Ответы детей*

Воспитатель: Ребята, мы с вами все правильно выполнили, и фрейлина Ангина испугалась и исчезла.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы продолжить путь, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а волшебный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

Ходьба по массажной дорожке (профилактика плоскостопия)

Воспитатель: Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки.

- Желтый, круглый. Ты откуда

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож,

Можешь съесть меня,

Но только раздели меня на дольки. *Ответы детей*

- Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *Ответы детей*

- Я румяную матрешку

От подруг не оторву.

Подожду, пока матрешка

Упадет сама в траву. *Ответы детей*

- В шкуре желтой,

кислый он, называется... *Ответы детей*

-Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся... *Ответы детей*

- Вверху - зелено,

Внизу - красно,

В землю вросло. *Ответы детей*

- Маленький, горький

Луку – брат. *Ответы детей*

- Красный нос в землю врос,

А зелёный хвост не нужен.

Нужен только красный нос. *Ответы детей*

- Уродилась я на славу;

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи. *Ответы детей*

- Скинули с Егорушки

Золотые перышки
Заставил Егорушка
Плакать и без горяшка. *Ответы детей*

-Как на нашей грядке выросли загадки
Сочные да крупные
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. *Ответы детей*

- Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос он в землю крепко
Что же это? *Ответы детей*

Воспитатель: Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите, пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты. *Ответы детей*

Воспитатель: Отгадав загадки, мы с вами победили герцога Насморка.

Воспитатель: Ребята, кажется, мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим, куда нам идти.

Гимнастика для глаз «Бабочка»

Воспитатель: Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено? *Ответы детей*

Воспитатель: Правильно, это дети закаляются. Расскажите, как нужно закаляться?
Ответы детей

Воспитатель: Молодцы, вы знаете как нужно правильно закаляться. Но нас ждет следующее испытание, с маленькими слугами, Микробиками. Ребята, давайте, вспомнить пословицы о здоровье и объясним, о чем они говорят.

Болен - лечись, а здоров – берегись.
Здоровье дороже золота.
Здоровье за деньги не купишь.
Здоровому всё здорово.
Обед без овощей - праздник без музыки.
Здоров будешь - всё добудешь.
Ум да здоровье дороже всего.

Воспитатель: Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».

Воспитатель: Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (воспитатель достаёт карточку с часами)

Воспитатель: Что это? *Ответы детей*

Физкультминутка. «А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте.)
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)
Воспитатель: Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Идём дальше.

Воспитатель: Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок.

Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.

Пальчиковая игра «Замок».

На дверях висит замок - пальцы в «замочек».

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали, - стучим «замочком по коленям»

Мы замочек повертели, - затем круговые движения «замочком»

Мы замочек покрутили

И открыли! - и показали ладошки

Воспитатель достаёт карточку с изображением разных видов спорта.

Воспитатель: Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается? *Ответы детей*

Воспитатель: Чтобы прогнать микробов, вы должны правильно назвать все виды спорта.

Дети разбирают из сундучка картинки с разными видами спорта, отвечают

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

Самомассаж «Взяли ушки за макушки»

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади).

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули (несильно потянуть вверх)

Пощипали (несильные нажимы пальцами, с постепенным)

Вниз до мочек добежали (продвижением вниз)

Мочки надо пощипать (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (*провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами*)

И к макушкам вновь придём».

Воспитатель: Ребята, нам надо поторопиться иначе, ожерелье Здоровья может погаснуть.

Мы почти подошли к замку, где спрятано ожерелье Здоровья, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут слуги Микробики.

Проводится игра «Можно – нельзя»

Воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены:

- девочка с сосулькой во рту
- мальчик без шапки в холодное время года
- руки под водой с мылом
- мокрая обувь
- чипсы
- овощи
- сухарики
- зубная щетка
- лимонад
- книга
- мешок с конфетами
- зарядка
- компьютер
- телевизор
- фрукты

Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (*можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами*).

Воспитатель: Ребята, смотрите, слуги Микробики все исчезли.

Звучит музыка

Воспитатель: Ребята, смотрите, вот наше ожерелье Здоровья! Давайте оставим это ожерелье у себя в группе, пусть оно нас с вами оберегает от простуд и микробов. Ребята, скажите, вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помогать своему здоровью? (ответы детей). Я желаю вам крепкого здоровья!

Наше путешествие закончено.