

Министерство просвещения Российской Федерации
Детский сад «Солнышко»- обособленное структурное подразделение
МОУ «Ульканская СОШ №2»

Квест–игра

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

(для детей подготовительной группы №2 (6-7 лет))

Автор-составитель:
воспитатель
подготовительной группы №2
Лапина Е. Н.

2021 год

Цель - формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

- расширять и закреплять знания детей о спорте, его видах, о ЗОЖ;
- расширять представления детей о том, что полезно для здоровья и что вредит ему;
- закреплять знания о спорте, отдыхе;
- развивать интерес к физической культуре и спорту у детей-дошкольников, об их необходимости в жизни для всех;
- воспитывать созидательное отношение к своему здоровью;
- мотивировать родителей на поддержание семейных спортивных традиций путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

Предварительная работа:

- заучивание стихов по теме;
- отгадывание загадок о спорте, здоровье, предметах гигиены, полезных продуктах и т.д.;
- дидактические упражнения «Объясни пословицу», «Закончи пословицу»;
- создание презентации «Спорт зимой и летом»;
- оформление плаката «Полезные продукты и вредная еда»;
- конструирование из строительного материала и модулей корта, бассейна, детской спортивной площадки;
- рисование «Мы любим спорт», «Спортивная одежда», лепка «Дети делают зарядку»;
- дидактические игры, подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые и дыхательные гимнастики, утренняя зарядка, физкультурные занятия, праздники и развлечения, эстафеты;
- выставка детского творчества по теме для родителей;
- инструктаж по технике безопасности при приготовлении фруктового блюда.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и материалы: детская карта с маршрутом движения, мячи, самокаты по количеству детей, туннель, дуги, скамейки, массажные дорожки, куклы с набором одежды, плакат «Полезные продукты и вредная еда», мешочек с предметами гигиены, дидактические игры «Режим дня для детей», «Кому, что нужно для занятий спортом», «Назови вид спорта»; костюмы Майдодыра и Доктора Айболита, тарелки с хлебом, нарезанными

фруктами, шпажки, деревянные палочки, маркеры, фартуки, шапочки (по количеству детей), салфетки, проектор, магнитофон, аудиозаписи.

Ход:

Воспитатель и дети приветствуют друг друга.

- Здравствуй, солнце золотое!
- Здравствуй, небо голубое!
- Здравствуй, вольный ветерок!
- Здравствуй, маленький дубок!
- Мы живём в родном kraю -
- Всех я вас приветствую!

Воспитатель: - Дорогие друзья! Приглашаем вас совершить путешествие в страну Здорового Образа Жизни. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? (*Ответы детей*).

Воспитатель: - Великолепно! Мы все хотим быть всегда здоровыми. Сегодня мы с вами будем играть, заниматься спортом, веселиться, танцевать и здоровье укреплять!

- Итак, мы отправляемся в путь! А найти дорогу нам поможет карта. Посмотрим... (*Дети рассматривают карту передвижения*). До первой остановки все передвигаются змейкой. (*Бег змейкой под легкую музыку*).
- А вот и первая остановка «Чтоб здоровье укрепить, на зарядку становись!»

Дети рассказывают стихотворения (*выученные заранее*).

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Даша Н.

Утром делаем зарядку!

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Эльмира

Вот поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

(*Дети под детскую песенку «Солнышко лучистое любит скакать!» выполняют упражнения*).

Воспитатель: - Ну, как настроение? Готовы путешествовать дальше? Давайте посмотрим, что говорит наша карта? (*Команда рассматривает карту. Дальше двигаются на носочках по массажным дорожкам*).

- Тогда в путь! (*Дети передвигаются под веселую музыку к следующей станции № 2*).

- Остановка называется «Мы любим спорт!»

Чтение стихотворения ребенком. (*Ребенок заранее подготовлен*).

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает вех вверх и вперед.

Злата

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Воспитатель: - Следующая станция «Поиграй-ка!»

Проводятся дидактические игры: «Назови вид спорта», «Кому, что нужно для занятий спортом?» (*Демонстрируются фотографии или иллюстрации на проекторе с различными видами спорта, спортивной формы, спортивным оборудованием и снарядами. Дети называют вид спорта, спортивные снаряды. Например: это хоккеист, ему нужна клюшка, шайба, ворота, он одет в защитный шлем, наколенники, коньки, нагрудник, шорты, перчатки и т.д.*).

Воспитатель: - Молодцы, справились с заданием! Смотрим, куда нам двигаться дальше? Продолжаем игру. (*Звучит детская песня «Если с другом вышел в путь». Передвигаются по кругу на самокатах, соблюдая дистанцию.*)

- На следующей станции «Чистота – залог здоровья!» детей встречает Мойдодыр (переодетый воспитатель).

Мойдодыр: - Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Из какого я мультфильма? Для того, чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься. Еще необходимо обязательно соблюдать гигиену. Скажите, что такое гигиена? (*Ответы детей*).

- Правильно! Гигиена – это чистота. А что необходимо нам всем для соблюдения гигиены? (*Ответы детей*).

- Я сегодня пришел к вам не с пустыми руками. Вот здесь у меня в чудесном мешочке находятся предметы гигиены.

Проводится дидактическая игра «Чудесный мешочек». (*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают для чего они нужны и как ими пользоваться*).

Майдодыр: - Молодцы. Я вижу, что все вы, ребята, чистые, аккуратные. Значит, все соблюдают гигиену. Счастливого пути!

(Дети сверяются с картой).

Ребенок загадывает загадку, дети слушают и дают правильный ответ.(Ребенок заранее подготовлен)).

Ростом мал, да удал,
От меня ускакал Аня Н.
Хоть надут он всегда,
С ним не скучно никогда.

(Мяч)

(Дети выполняют ведение мяча, продвигаясь вперед, соблюдая дистанцию под музыку).

Воспитатель: - Вот добрались мы и до четвертой станции. Ой, кого я вижу! Узнали, ребята, кто это? (Детей встречает доктор Айболит).

Доктор Айболит: - А знаете ли вы, ребята, что значит быть здоровым? Поделитесь своими знаниями. (Ответы детей).

- Вот я сейчас проверю. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно?
- Ну – ка, дайте мне ответ - что полезно, а что нет!

Дидактическая игра «Полезно – вредно».

На большом плакате изображены различные продукты питания (овощи, фрукты, чипсы, газированные напитки в бутылке, молоко, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб, зелень и др.).(Дети обводят зеленым маркером полезные продукты. Воспитатель обобщает ответы детей, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).

Доктор Айболит: - Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют блюда).

- И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это новое слово, и постараитесь его запомнить. (Дети пробуют хлеб на шпажках).

- До свидания, ребята! Желаю вам крепкого здоровья!

Воспитатель: - Продолжаем двигаться к цели! А что изображено на карте, посмотрите. Какое трудное препятствие придется преодолеть. Но, мы не привыкли отступать, правда! Вперед к цели! (Выполняется подтягивание по скамейке, лежа, ноги вместе. Подлезание под дуги правым и левым боком. Туннель).

Ребенок читает стихотворение (*заранее подготовлен*).

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни: при уходе
Одевайся по погоде!

Воспитатель: - Дети, а сейчас мы прибыли на станцию «Прогулочная».

Игра «Собери куклу на прогулку по погоде». (Ребята выполняют задание с различными куклами (из бумаги, ткани, изготовленные родителями своими руками).

(До следующей станции дети играют в подвижную игру «Тише едешь, дальше будешь»).

Ребенок читает стихотворение (заранее подготовлен).

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.Аня М.

Воспитатель: -Ребята, посмотрите, какое задание у нас следующее?
(Дети смотрят на карту).

- Сейчас настало время составить режим дня для детей. (Выполняется дидактическое упражнение «Режим дня для детей». Разложить картинки, изображающие режимные моменты (утренний подъем, умывание, одевание, приход в детский сад, зарядка, завтрак и т.д.) по порядку .Объяснить свои действия).

Воспитатель: - Мы почти уже у цели. (*Команда читает из карты, что сейчас веселый танец*).

- Как настроение? Все готовы?
 - Флешмоб под детскую песенку (*Банан*).

Воспитатель: - А вот и последняя наша остановка. Кажется, нам пора подкрепиться. Называется она «**Кушать подано, друзья**». Сейчас все ребята помоют руки, наденут фартуки, шапочки и приготовят фруктовые шашлычки.

(Дети готовят из заранее нарезанных фруктов. Нанизывают фрукты на деревянные шпажки).

Воспитатель: - Все готово. Но прежде, чем мы сядем за стол и пригласим гостей, мы хотим вас поздравить с тем, что наше путешествие

подошло к концу. Вы справились со всеми заданиями. Давайте повторим, что нужно для того, чтобы здоровье было в порядке? (*Ответы детей*).

- У всех хорошее настроение. А это тоже важно для здоровья. Ну, что, - приятного аппетита!

Используемая литература

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8.
2. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ, 2008.
3. Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.