



Управление образования Нижнесергинского муниципального района Свердловской области
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19 г. Михайловска
(МКДОУ детский сад № 19)

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Рабочая, 25
тел. (343-98) 68-6-72

Квест – игра по ЗОЖ в средней группе «Спасатели Здоровья»



Исполнитель:
Мурина И.В.

г. Михайловск

2023 г.

Цель: формировать у детей представление о здоровом образе жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

Задачи: закрепить ранее полученные знания о личной гигиене, правильном питании.

Обогатить двигательный опыт детей, развивать физические качества - ловкость, гибкость, быстроту, равновесие, а также ориентировку в пространстве и координацию движений.

Развивать у детей внимание, мышление, воображение, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь. Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: зарядка, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, массаж ступней.

Предварительная работа: беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы».

Ход.

Организационный момент:

Воспитатель: Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые.

Дети слышат голос Злой Волшебницы. «Ха-ха-ха, здоровые, веселые. А я сейчас вас огорчу. Я Злая Волшебница, я схватила Здоровье и спрятала в Тайном заброшенном замке. Закрела на замок, а ключ от замка сломала и разбросала по всему лесу. Спасете Здоровье, если все части ключа соберете. Ха-ха-ха.

Воспитатель: что же нам делать дети?

Дети: надо выручать Здоровье! Надо его спасать!

Воспитатель: как его спасти, как выручить?

Воспитатель: отправляемся с вами в путь. 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 подбрасывает карту:

Дети открывают глаза, находят карту.

Воспитатель: смотрите что это? Карта! А что же нам карта подсказывает, (*рассматриваем*) что сначала мы должны найти?

Дети: большой камень.

Дети находят изображение камня, на нем изображены дети, которые делают зарядку.

Воспитатель: что на нем изображено?

Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: правильно, а это полезно для здоровья?

Ответы детей.

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

Выполняется зарядка в соответствии с текстом.

«Солнышко лучистое»

Эй, лежебоки, ну-ка вставайте! на зарядку выбегайте, хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись.

Начинаем! Все готовы? Отвечаем - Все готовы!

отвечаем, все здоровы! Отвечаем - все здоровы!

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.

Приготовились, начнем и все вместе подпоём.

Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать! вот так вот
Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять.
Еще раз!Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять!
Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!
Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.
Солнышко лучистое любит скакать, с облачка на облачко перелетать
Все вместе! Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,пять!
Еще раз!

Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,пять!
Так,приготовились,сей момент,очень важный элемент
Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!
нука,ноги не сгибать!Раз,два,три,четыре,пять!
Молодцы!все постарались,разогнулись,отдышались.

Солнышко лучистое,любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!вот так вот
Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять.
Еще раз!Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять!
Не халтурить!Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять!
Прыгают,скачат все на свете, даже зайцы и медведи.
А жирафы и слоны скачат прямо до луны.
Кошки,белки,утки,свинки,все на утренней разминке
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.

Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять!
Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять!
С чувством полного удовлетворения в заключение упражнения,
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!
Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!
поздравляем, все в порядке, молодцы! конец зарядки!

Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать! все вместе!
Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять!
Еще раз!Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять.

А теперь подышим: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз
вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Воспитатель: Посмотрите внимательно, где-то должна быть 1-ая часть
ключика! (*Подсказка: под камнем*)

Куда же нам дальше идти, посмотрим карту? Идем к ручейку, а у ручейка волшебный
мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

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

Д/и «Мешочек гигиены»

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки и рассказать, зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Дети отгадывают загадки о предметах гигиены. Угадавшие на ощупь находят предмет в мешочке, и рассказывают об их назначении.

1) У каждого в ванной

Есть хитрая штука:

Отмоет от грязи

И тело, и руки.

Смотри, чтобы в глаз

Оно не попало.

Защиплет, тогда

Не покажется мало! (*мыло*)

Воспитатель: для чего нужно мыло?

Дети: чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: когда нужно мыть руки?

Дети: перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

2) Есть у каждого в квартире,

И побольше,

И пошире.

После ванны, после душа,

Вас обнимет и просушит.

Источник: (*полотенце*)

Воспитатель: для чего нужно полотенце?

Дети: чтобы вытирать руки после мытья.

3) С волосами я дружу

Их в порядок привожу.

Благодарна мне причёска,

А зовут меня (*расческа*)

Воспитатель: для чего нужна расческа?

Дети: чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

4) Интересна эта штучка,

У нее щетинка, ручка,

С пастой не разлей вода,

Дружит с ней она всегда.

Очищает наши зубы,

Так, что посмотреть аж любо. (*зубная щетка*)

5) Я как белый червячок

Выползу на щётку.

И почищу я зубок

Каждому ребёнку. (*зубная паста*)

Воспитатель: для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

6) Резинка -Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовой стала.

Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,
Разотру вас,
Я — *(мочалка)*

Воспитатель: Дети, для чего нам нужна мочалка?

Дети; чтобы тереть руки, ноги, живот.

7) Здоровье, красота волос —

Важный для всех нас вопрос.

Мы средство это с детства знаем

И тщательно так выбираем

Для жирных, ломких и сухих,

Бывает для волос любых. *(шампунь)*

Воспитатель: Дети, для чего человеку нужен шампунь.

Дети: чтобы наши волосы были здоровыми, чистыми. Шампунь питает волосы и кожи головы.

— Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены. Где-то в волшебном мешочке должна быть 2-ая часть ключа. *(Подсказка под мешочком)*

Воспитатель: посмотрим на карту. Для того чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через «ручей по мостику». Но этот «мостик» не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели, *(дети переходят по массажному коврику)*.

Переходят через «ручей по мостику» и попадают на поляну полезных и вредных продуктов.

А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов.

Вам нужно разобрать их. Дети становятся в две команды.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа.

Ребята, ищите, где- то должна быть 3-ья часть ключа. *(Подсказка под плакатом полезных продуктов)*.

Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. Но не вижу, кто плачет. А вы слышите? Вам не видно?

Предлагаю вам сделать массаж нашим ушкам и глазкам, чтобы лучше слышать и видеть.

Самомассаж: «Взяли ушки за макушки».

Взяли ушки мы за мочки,
вниз потянем их,

А теперь потрём немножко раз, два, три.

Взяли ушки за макушки вверх потянем их,

Вниз по ушкам побежали хорошенько всё размяли.

«Умывалочка»

Надо, надо нам помыться.

Где тут чистая водица?

Кран откроем – ш-ш-ш...

Ручки моем – ш-ш-ш...

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.

Мы почти пришли к замку, где Злая волшебница держит Здоровье, на нашем пути стоит дерево. Посмотрите, а в нем дупло. Заглянем в дупло. А здесь конверт. Что же в нем находится? Там задание. Надо разделено собрать фрукты и овощи.

Дети становятся в две команды.

Эстафета «Фрукты и овощи»

Воспитатель: вы большие молодцы, и с этой задачей вы справились.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дереве, что-то висит (*достаем 4-ую часть ключа*).

Воспитатель: А теперь попробуем собрать из частей и посмотрим, что у нас получится.

Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.

Воспитатель: вот этим ключом мы откроем дверцу замка, где Здоровье томится и освободим его.

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*)

(Звучит волшебная музыка, открывается дверь и появляется Здоровье)

Здоровье : Спасибо, ребята, что вы освободили меня из темницы Злой Волшебницы.

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе!

Примите от меня подарок. (*Дарит детям сок*)

Итог занятия. Дети вам понравилось наше сегодняшнее приключение? Что вам больше всего понравилось?