

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

Конспект квест-игры
с элементами здоровьесберегающих технологий
«В поисках здоровья»

Подготовили и провели:
Воспитатель 1 кв. категории
Ромашенко Т.С.
Инструктор по Ф/К 1 кв. категории
Иорданиди М.Р.

Конспект квест-игры

с элементами здоровьесберегающих технологий «В поисках здоровья»

Цель: Повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Формировать у детей дошкольного возраста ценностей **здорового образа жизни** : представление о полезности, целесообразности физической активности; о зависимости **здоровья** от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.
2. Совершенствовать уровень развития координированной устойчивости: умения сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве группы, способность выполнения интеграционных движений.
3. Способствовать развитию основных двигательных качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, внимания.
4. Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для развития ловкости, быстроты; учить взаимовыручке. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
5. Закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре.

Предварительная работа:

беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах,

о культурно - гигиенических навыках и режиме дня; о **здоровом образе жизни**.

Оборудование:

книга «*Мифы древней Греции*», карта прохождения маршрута, кегли, массажные дорожки, чудесный мешок с предметами гигиены, корзины с полезными и вредными продуктами, корзина с мешочками для метания - ананасами, кольцобросы, сундук, удав - модель для профилактики плоскостопия, маракасы, барабаны; костюмы моряков, пиратов и папуасов.

Ход квеста:

Восп. Для начала **поздороваемся** ещё раз друг с другом и подарим свои улыбки, чтобы у всех было хорошее настроение (*дети здороваются*).

Ребята, а вы знаете, почему надо **здороваться**?

Дети. Слово «*Здравствуйте!*» означает «*желаю здоровья*»; когда люди **здороваются**, они дарят частичку **здоровья**.

Восп. Есть замечательная пословица: «Хочешь себе **здоровья** - **здоровайся со всеми**». Здравствуйте, ребята, - лучшее из слов, потому что «*здравствуй*» значит - **будь здоров**. А что такое **здоровье**?

Дети. (*ответы детей*)

Восп. Правильно, ребята, **здоровье** для человека – самая главная ценность. О нём есть притча в этой старинной книге (*читает*) :

«Давным-давно, на горе Олимп жили - были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «*Человек должен быть сильным*», другой сказал: «*Человек должен быть **здоровым***», третий сказал: «*Человек должен быть умным*». А один из богов сказал так: «*Если всё это будет у человека, он будет подобен нам*». И, решили они

спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – за высокие горы...». Ой, а дальше непонятно! Кто-то вырвал страницу книги. Ребята, а как вы думаете куда спрятали боги **здоровье**? (*ответы детей*).

Посмотрите, ребята, здесь есть настоящая карта. Давайте посмотрим по карте, куда же нам направляться. Перед нами – море. Ребята, приглашаю вас совершить морской поход, навстречу трудностям и приключениям. Ведь нельзя же стать настоящим моряком, сидя на берегу? Я принимаю командование эскадрой на себя. Вы согласны быть моей командой? (*Да*) Итак, на пути у нас первая стрелка. Это путь к острову Чунга - чанга. Экипаж, слушай мою команду! Личному составу привести себя в порядок! (*дети надевают бескозырки*) Экипаж, равняйся, смирно, направо, шагом марш! Полный вперед! (марш по периметру группы, «змейкой», по диагонали)

Внимание! Впереди опасность, это рифы. Мы плывём прямо на них! Стоп, машина! Лево руля!

(На полу разложены канаты, которые образуют извилистые кривые с петлями внутри. Рифы – это кегли, которые расставляют по ходу движения с двух сторон каната)

Капитан (*восп.*) Необходимо обойти опасное место с наименьшими потерями, надо обогнуть рифы, иначе если корабль сядет на них, может быть пробоина в судне. Лоцману придётся потрудиться, провести команду строго по курсу, прямо по канатам, выполняя все сложные повороты, не задев при этом ни одного рифа. Будьте внимательны, чтобы не оказаться за бортом!

1. Задание: «Обойти рифы»

Капитан (*смотрит в бинокль*) : Мы у цели. Вижу землю. Прямо по курсу – остров причалить к берегу! Экипаж, слушай мою команду! Необходимо в разведывательных целях осмотреть весь остров. Думаю, придётся исследовать каждую лужу на его поверхности - тропический ливень оставил их немало.

2. Задание: «Прыжки через лужи»

Капитан. Итак, разведка острова завершена. Ничего подозрительного обнаружено не было (*выходит Пират*)

Пират (*дразнится*) Ничего подозрительного не обнаружено. Ха! Приплыли? Узнали?

Капитан. Узнали, как не узнать? Давно ты, старый плут Билли ждёшь на этом острове свой парус спасения?

Пират. Съешь меня пиранья! Три тысячи каракатиц в печёнку! Откуда ты знаешь моё имя? Неужели это ты, капитан? Я помню тебя совсем юным. Но зачем вы явились на мой остров? Современные дети такие неженки: ни рыбки не поймать, ни костра разложить, ни еды приготовить...ничего не умеют! Я соглашусь терпеть ваше присутствие на острове, при одном условии, что вы сильные и выносливые.

Капитан. Экипаж, слушай мою команду, пора размяться: к сбору хвороста

приготовились, начали!

3. Задание: Выполнение комплекса гимнастических упражнений с палками (*В заключение разминки - складывают из палок костёр*)

Пират. Капитан, как это у них ловко получается?

Капитан. Во время движений, ребята тренируют мышцы.

Пират. Я тоже хочу быть сильным, спортивным, как ребята с твоего корабля. Что нужно для этого делать? Как определить свою силу?

Капитан. Ребята, расскажите бедняге Биллу как определить силу мышц?

Дети. Метая мяч на дальность, можно узнать, насколько сильны мышцы рук. Прыгая и бегая, можно узнать, насколько сильны мышцы ног.

Пират. Ой, как хотелось бы убедиться, что вы, занимаясь физкультурой в детском саду, смогли укрепить свои мышцы. Костёр вы развели хороший, но

котелок-то пустой. У меня, правда есть с собой много еды, я охотно поделюсь ею с вами. Сейчас как наедемся будем **здоровы**.

Капитан. Посмотрите, ребята, какие продукты у нашего нового друга. Все ли они полезны для нашего **здоровья**? Сейчас мы выберем, какие продукты

являются вредными, какие полезными.

4. Задание: «Сортируем вредную и полезную еду»

(две корзинки, в которые надо рассортировать полезные и вредные продукты)

Пират. Ребята, почему вы думаете, что эти продукты полезны для **здоровья**?

Дети. Полезные продукты богаты витаминами.

Капитан. Витамин «А» полезен для зрения. Экипаж, слушай мою команду, повторяй за мной! «Помни истину простую лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт!» (*дети повторяют*) Пират. Я слышал, что витамин «В» помогает хорошей работе сердца. Это правда?

Капитан. Конечно! «Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Хлеб ржаной полезен нам и не только по утрам».

Витамин «С» От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон хоть и очень кислый он.

Что будет с человеком если он все время будет есть вредные продукты?

Дети. Будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес.

Капитан. Правильно. Вредные продукты не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов

Мы запомним навсегда: «**Для здоровья** нам нужна витаминная еда»
(дети повторяют)

Пират. Ребята, как вы думаете, рыба – полезная еда или вредная? (*дети отвечают*)

Замечательно! Я предлагаю наловить рыбы и сварить уху.

Капитан. Морякам любое дело по плечу, правда, ребята?

5 Задание: «Свари уху»

(ребята по одной ловят рыбок в обруче, идут по скамейке-мостику, складывая их в котелок)

Пират. Какая наваристая получается уха, на её запах выполз из чащи острова удав, берегитесь, детки!

Капитан. Наши ребята храбрые и, в отличие от тебя, Билли, очень добрые. Сейчас они накормят удава и даже попробуют измерить его рост с помощью прыжков. Вот, полюбуйся!

6. Задание: «Измерь удава»

(дети поочерёдно прыгают вдоль удава – каната, побеждает, сделавший наименьшее количество прыжков)

Капитан. Тем, кто выполнил упражнение и измерил длину удава, предлагаю походить по песочку, послушать звуки джунглей, вдохнуть ароматы апельсинов и мандаринов.

(дети ходят по массажным подушкам, нюхают дольки апельсинов и мандаринов –

7. Задание: «Ходьба по массажным дорожкам и ароматерапия»

Пират. Молодцы, моряки. Признаю, что все вы ловкие и смелые. Даже удава приручили! Вы хотите познакомиться с жителями этого острова? (Да)

(часть детей переодевают в папуасов)

Музыкальная игра с маракасами «Ука-чака»

Капитан. Уважаемые папуасы племени Ука-чака. У меня для вас есть целая корзина ананасов. Кто из вас самый меткий и добросит ананас до корзины?

8. Задание: Метание мешочков – ананасов

Пират. На затонувшем корабле я нашёл чудесный мешочек. В нём лежат какие – то любопытные предметы. Может они вам пригодятся, я всё равно не знаю, что с ними делать (отдаёт мешочек капитану)

Капитан. Ребята, вам хочется узнать, что в нём находится? Вы будете по очереди доставать по одному предмету, называть его и говорить, для чего он нужен.

9. Задание: «Что в чудесном мешочке?»

(Мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, мочалка, шампунь, ножницы маленькие, носовой платок, расческа, влажные салфетки, порошок).

Пират. Ребята, почему же они лежали в одном мешочке, что их объединяет?

Дети. Это предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными. Капитан. Экипаж, покажем нашим маленьким друзьям из племени «Ука-чака» как правильно надо умываться? К водным процедурам приготовились, начали!

Льется чистая водица (Дети показывают движение воды)

Мы умеем чисто мыться: (дети имитируют умывание)

Пасту белую берем, крепко щеткой зубы трем

(показывают, как чистят зубы)

Моем шею, моем уши, вытираемся как следует

(присаживаются, «вытирают» ножки, ручки, животики).

Пират. Какие вы стали чистые и ум ытые. Теперь я точно знаю, как правильно пользоваться предметами гигиены, чтобы быть всегда чистым и опрятным. Капитан. Вот мы раскрыли еще один секрет **здоровья** : соблюдая чистоту, мы следим за своим **здоровьем**. Посмотрите, стрелка на карте ведет к сундуку.

Пират. Неужели мы с вами находимся на острове сокровищ? Давайте поскорее найдём этот сундук и заглянем под крышку! Может там спряталось

здоровье?

Капитан (открывает сундук) Вот и оторванная страница нашей книги. Вот и ответ: «И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого

человека».

 Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё

здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Пират. Значит, **здоровье спрятано и во мне**, и в тебе, и в каждом из вас!

Капитан. А мы уже знаем, как его сберечь. Какое у вас сейчас настроение?

Пират. Хорошее настроение – это тоже важно для **здоровья**. Конечно же, без хорошего настроения, без друзей мы будем тоже болеть.

Капитан. Каждый твоё рдо должен знать: **здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться, нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой, зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше: будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет! Вот тебе и весь секрет!

Пират. Кто спортом занимается, с болезнями не знается.

Капитан. Ребята, вам понравилось на острове? (Да)

Прощаемся с племенем папуасов и возвращаемся в детский сад.