

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Кораблик» (МАДОУ детский сад «Кораблик»)

606473, Российская Федерация, Нижегородская область, городской округ город Бор, Кантауровский сельсовет, п. Шпалозавода, улица Заводская, дом 22

Сценарий Квест Игры «Наше Здоровье в наших Руках»

Подготовила:
воспитатель

Коновалова Екатерина Алексеевна

П.Шпалозавод

2022г.

СЦЕНАРИЙ КВЕСТ-ИГРЫ «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ»

Актуальность: В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

- повысить интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;

- закрепить знания детей о правилах гигиены, понятия «ЗОЖ»;

- привить интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность.

Планируемые результаты:

- дети проявляют инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении;

- дети активно взаимодействуют со сверстниками;

- в ходе игры дети закрепили знания о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

Материалы и оборудование:

КЛЮЧИ с Цифрами с одной стороны и буквами из слова «ЗДОРОВЬЕ» с другой стороны
Сундук, внутри медали и плакат на группу, а с обратной стороны ключи, которые после каждого этапа появляются из-за сундука. На сундуке письмо от Буратино в свертке (героя можно заменить) Магнитная доска, картинка с изображением ключа и слова (здоровье), музыкальное сопровождение, 2 обруча, гимнастические палки по кол-ву участников для солнца, кегли.

Письмо от Буратино.

Ребята, мне срочно нужна ваша помощь!!!
Ваша группа как называется??? А Девиз????

—

Ох, Пишет вам Буратино!!! Я попал по адресу!
В Этом сундуке спрятались подарки для вас, но
я не могу вам их отдать, потому что Мальвина
задала мне целууую кучу заданий про
здоровый образ жизни, с которыми я ну никак
не могу справиться!!! Помогите мне, друзья! И
Все подарки будут ваши!

Ход квеста.

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Здравствуйтесь, дорогие ребята..

Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйтесь» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым?

Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

Ой, а что это? (Показывает на сундук)

Странно, на нем письмо.

ВОСПИТАТЕЛЬ ЧИТАЕТ ПИСЬМО

ДЕТИ СОГЛАШАЮТСЯ ПОМОЧЬ БУРАТИНО

ВОСПИТАТЕЛЬ:

Ребята, давайте немножко разомнемся и настроимся на позитивный лад!

Предлагаю вам сделать совместный массаж

За морями, за лесами, За просторными лугами	(выполняются круговые поглаживания вокруг лопаток – упражнение «Очки»)
За высокими горами И могучими дубами	(от середины спины руки движутся «горочкой» вверх и спускаются вниз – упражнение «Л»)
Солнце яркое живет Нам тепло оно несет	(упражнение «Замешивание теста» : ладони кладутся поперек плеч, мягкие ткани массируются , словно замешивается тесто)
Солнце любит всех ребят И дружить с ним каждый рад	(«Скольжение» : гладить ладонями от головы вниз по бокам шеи и плечам)
Ему спасибо говорим	ГОВОРЯТ СПАСИБО, КИВАЮТ ГОЛОВОЙ

Итак, переходим к эстафетам

1 ЭСТАФЕТА

Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам **загадки**:

1. Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым. (мыло)

2. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит.

Нам усердно служит.(Зубная щетка)

3. Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит (Зубная паста)

4. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое? (Полотенце)

5. Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

6. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовою стала. (Мочалка)

7. Зубов много,
А ничего не ест. (Расчёска)

8. Есть в комнате портрет,
Во всём на вас похожий.
Засмейтесь и в ответ –
Он засмеётся тоже. (Зеркало)
. НАХОДИТЕ ПЕРВЫЙ КЛЮЧ

2 ЭСТАФЕТА

Итак, следующее задание - спортивное, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?
Кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?

Ответы детей.

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю... (зарядку)

- Я всех ребят приглашаю принять участие в спортивной эстафете.

Ребята делятся на две команды. По команде оббегают кегли, надевают через себя обруч и возвращаются в команду.

Звучит музыка

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше решение задач от Мальвины.

3 ЭСТАФЕТА

Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
(Ответы детей)

Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим.

А вы любите?

- Каша, вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?
- В луже грязная вода, нам полезна иногда?
- Щи, отличная еда, это нам полезно?
- Фрукты – просто красота, это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?
- Овощей растет гряды, овощи полезны?
- Сок, компотик иногда, нам полезны дети?

Игра «Полезное – неполезное»

Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!».

РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА

(можно спросить детей почему)

4 ЭСТАФЕТА

Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает,

И полезно нам всегда?

Солнце, воздух и вода!

Ребята, как вы думаете, а зачем нужно гулять на свежем воздухе?

(ответы детей)

Для того чтобы быть здоровым, необходимо гулять на свежем воздухе. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Конкурс «Нарисуй солнышко».

Дети делятся на 2 команды, у каждого гимнастическая палка и в конце эстафеты обруч. Детям необходимо по одному добавить «лучи» обручу.

5 ЭСТАФЕТА

Я вам буду задавать вопросы. Если ответ отрицательный, то все вы должны молчать, а если положительный – отвечайте хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья». Итак, начали.

Вы, ребята, не зевайте. Хором дружно отвечайте!

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?

Ну а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки?

Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?

Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов?

Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.

6 ЭСТАФЕТА

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» останавливаются, руки поднимают вверх, на слово «вода» - ложатся на живот и выполняют движения пловца.

7 ЭСТАФЕТА

Чтобы получить следующий ключ от сундука с подарками, вы должны ответить на мои вопросы.

1. Что нужно делать после пробуждения утром и перед сном вечером? (чистить зубы)

2. Какие природные факторы используют для закаливания? (солнце, воздух, вода)

3. Когда нужно мыть руки? (по мере загрязнения, после посещения туалета, перед едой, после посещения общественных мест)

4. Что содержит больше всего витаминов? (овощи, фрукты)

5. Сколько раз должны спать дети? (2 ночью и днем)

6. Продолжите выражение "Здоровье дороже...."(денег)

7. Чтобы быть бодрым после сна делают... (зарядку)

8. Что бы реже болеть мы принимаем? (витамины)

8 ЭСТАФЕТА

Для здоровья важны не только чистота, еда, физкультура, но и хорошее настроение. А придать его может любимая песня. У вас есть любимые песенки? А какие? (ответы детей)

Закончить наш праздник хочется веселой песней о дружбе.

Барбарики «Дружба»