

Сценарий игры - квеста

«Где мы нашли здоровье?»

Цель:

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, обеспечивая гармоничное физическое развитие детей

Задачи:

- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными правилами
- формирование полезных привычек
- формирование потребности к ежедневной двигательной активности
- ознакомление с правилами цифровой гигиены, учить детей правильно пользоваться мобильным телефоном
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья

Место проведения: спортивная площадка и участок группы «Смородинка»

Оборудование: таблички с названиями станций, конверты с заданиями, 7 подсказок (пазлы), 2 корзины, муляжи полезных и вредных продуктов питания, магнитофон

Ход игры-квеста

Воспитатель: Всем здравствуйте! Всем доброго здоровья! Ребята, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!».

Дети: желают друг другу здоровья!

Воспитатель: - Что же такое здоровье и что значит быть здоровым?

(ответы детей)

- Здоровыми быть хотят и взрослые, и дети! Слышали такое: ЗОЖ? Здоровый образ жизни! Давайте разберемся, что это такое. Есть ли ЗОЖ у нас в саду?

Я приглашаю вас в Центр Здоровья! А поедем мы на поезде! На каждой станции нас ждет задание! Если выполним, получим подсказку! Соберем все подсказки, найдем приз! Но главное, мы сможем узнать секреты здоровья.

Воспитатель: Ой, а где машинист поезда?

Выбегает Снеговик: «Я! Я! Я хочу быть вашим машинистом!»

Воспитатель: Ребята, возьмем Снеговика?

Выбегает Баба-Яга: «ЯЯЯ! Апчихи....чихает....кашляет и сморкается... Я тоже хочу с вами!» Воспитатель подводит детей к тому, что больным не место в садике! Предлагает идти лечиться (дети называют известные им способы лечения).

Воспитатель: Ребята, а начнем мы свой путь с разминки!

Разминка «Мы едем-едем-едем!»

(дети движутся по кругу, имитируя движение поезда, (и далее так же между станциями))

Мы едем-едем-едем в далекие края.

Хорошие соседи, счастливые друзья.

Нам весело живется, мы песенку поем.

А в песенке поется о том, как мы живем.

Тра-та-та, тра-та-та мы везем с собой

(дети поочередно по кругу называют свои имена, когда круг замкнется, следует продолжение песенки)

Вот компания какая! Всем-всем-всем-доброго дня!

1. Станция «Режимная» – Воспитатель:

- Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать (достаёт из конверта вопросы и читает их детям)

- Что нужно делать после сна?
- Когда нужно мыть руки?
- Обязательно ли детям спать днем?
- Сколько нужно гулять на свежем воздухе?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?
- Зачем нужна пальчиковая гимнастика?
- Обязательно ли делать дыхательную гимнастику?

- Молодцы! Верно, ребята! Вот вам первая подсказка. Едем дальше!

2. Станция «Витаминная».

Воспитатель: Открываем второй конверт.

Вы едите фрукты? А овощи? Во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и

помогают сохранить здоровье. Знаете ли вы, что не полезно кушать детям?
Вредные продукты есть не надо.

Эстафета «Полезные и вредные продукты питания»

(звучит песня «Если хочешь быть здоров»)

-выбрать полезные продукты и сложить в корзину

За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну подсказку.

- Молодцы! А мы отправляемся дальше по маршруту!

3. Станция «Подвижная»

Воспитатель: - дети, мы поговорили о правильном питании. Что еще помогает человеку быть здоровым? (физкультура)

- А вот и конверт со следующим заданием для вас: «Подвижная игра «Зайцы и волк». За правильное выполнение задания вы получаете еще одну подсказку. Едем дальше!

4. Следующая станция «Обнимашки» (открывает конверт)

Воспитатель: Ребята, скажите, что нас согревает зимой и летом? (ответы)

Правильно, улыбки и обнимашки! Они укрепляют иммунитет и снимают усталость! Улучшают сон и повышают нашу защиту.

Мимическая игра «Передавалки»: передай «смешинку» соседу!

А давайте сейчас согреем друг друга, обнимем!

Молодцы! Держите подсказку и едем дальше!

5. Следующая станция «Музыкальная» (воспитатель открывает конверт)

Воспитатель: Ребята, скажите, вы любите слушать музыку? Какую? – ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а Вы знаете, что музыка тоже полезна для здоровья?

Приятная музыка помогает организму справляться с некоторыми болезнями, избавляет от головной боли.

А ещё музыку можно не только слушать, но и чувствовать и передавать эти чувства движениями тела. (звучит музыкальный ряд из музыкальных отрывков: марш из к/ф «Веселые ребята», Д. Дунаевского, вальс «Шутка» Д. Шостаковича, «Полька» И. Штрауса).

Дети исполняют движения в соответствии с характером музыки.

Воспитатель: Как вы чувствуете музыку! Молодцы! Ваша подсказка и едем дальше!

6.Станция «Загадочная»

Воспитатель: (открывает конверт) Чтобы получить подсказку, нужно выполнить задания от Снеговика.

Воспитатель: Снеговик! Какое задание ты придумал для ребят?

Снеговик: Как называется станция? Верно! Слушайте мои загадки!

- 1. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было
Что ребята? (Мыло).*
- 2. Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка).*
- 3. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа).*
- 4. Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез
Не забуду и про нос. (Носовой платок).*

Молодцы! Справились с заданием! (вручает детям подсказку)

-Воспитатель: Вот мы и приехали к последнему пункту назначения-

7.Станция «Телефонная» (открывает конверт) - Ребята, скажите, а у кого есть сотовый телефон? Планшет? Что вы с ними делаете? (ответы детей).

1. Как вы думаете, чем может быть опасен мобильный телефон?
2. Нужен ли таким маленьким мальчиком и девочкам, как вы, сотовый телефон?
3. Можно ли без спроса смотреть информацию, которая находится в телефонах пап и мам?
4. Можно ли смотреть мультфильмы на экранах сенсорных телефонов?

Воспитатель: Сотовый телефон иметь вам ещё рано. Вам полезнее прогулки и игры на свежем воздухе. Надо беречь здоровье.

После того, как вы, поиграв и посмотрев мультфильмы на сенсорном телефоне, нужно сделать гимнастику для глаз. Встанем в круг, ребята! Давайте сделаем гимнастику для глаз «Тише, тише»:

Как на горке снег, снег,

(поднять руки вверх и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой снег, снег

(опустить руки, посмотреть на кончики пальцев)

И под снегом спит медведь

(присесть, сложить ладони у щек)

Тише, тише – не шуметь!

(приложить указательный палец ко рту: «Тсс!»)

Молодцы! Вот вам последняя подсказка!

Воспитатель: - Ребята, мы нашли с вами все подсказки. Давайте соберем их и вспомним из каких составляющих частей состоит здоровье (зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, подвижные игры, режим дня, полезные привычки, релакс, гимнастика для глаз). Я очень надеюсь, что вы будете соблюдать их.

Собрав все подсказки и сложив пазл, дети узнают на изображении свой детский сад - Центр Здоровья.

-Да, ребята, наш детсад - и есть Центр здоровья, Центр ЗОЖ. Здесь вы узнаете, что значит быть здоровым, какие полезные привычки должны быть у человека. Здесь вы учитесь бегать, прыгать, соблюдать личную гигиену.

Смотрите, на фото что-то отмечено кружком. Давайте посмотрим, что там? А там приз!!!! (дети по плану находят корзину с яблоками)

Воспитатель: - Ребята, вам понравилось наше путешествие? Запомнили правила ЗОЖ? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог вашего здоровья! Давайте поблагодарим Снеговика за помощь! (дети дарят фотографии «Мы лепим снеговика»).

Будем здоровы! До свидания!