

КВЕСТ-ИГРА

"Путешествие в страну Здоровья"

Интегрированная форма: «Путешествие»

Цель: Закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

- расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;
- формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека
- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;

Воспитательная задача:

- воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Развивающая задача:

- развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

Материалы и оборудование:

Название станций, маршрутная карта, конверты с ключами, сундук с витамином здоровья, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, мяч, музыкальное сопровождение.

Ход квест - игры

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках витамина здоровья».

Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят:

«Здравствуйте!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы детей.)

- Здоровыми быть хотят все люди.

И вот сегодня нам пришло письмо от Королевы здоровья, (читает письмо)

Дорогие ребята, я Королева - Здоровья прошу вас помочь в поисках витамина здоровья. для маленьких зайчат, у которых очень сильно заболели зубы. Злая колдунья похитила витамины, которые были предназначены для зайчат, и спрятала в сундучке, который закрыла на 5 ключей. Вам необходимо отправиться в страну Здоровья, для поиска сундучка с витаминами. А что - бы не заблудиться в помощь вам вот эта маршрутная карта с заданиями,

идите по ней. В стране Здоровья вы узнаете 5 законов о здоровье. Удачи вам в поисках витамина здоровья.

Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды приведет вас к успеху. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!

Воспитатель: нам надо размяться перед путешествием, и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Станция №1 Зарядка- ка

Площадка участка (либо спортивный зал)

Для того чтобы получить первый ключ к сундуку. Надо размяться «Веселая зарядка». С предметами (ленточки)

1. Закон: Двигайся больше - проживешь дольше.

(получают 1 ключ)

Станция №2 стол «Полезное и не полезное»

Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

В следующем задании вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряды.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

2. Закон: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

(получают 2 ключ)

Станция № 3 «Правила гигиены»

Воспитатель: Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

- а) Мылом моют руки (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду (топ)
- в) Зубы чистить не надо (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

3. Закон: Чистота-залог здоровья

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

(получают 3 ключ)

Станция №4 «Солнце, воздух и вода».

Воспитатель: Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Воспитатель: Вы умницы!

4.Закон: Чтоб здоровым, крепким быть, будем с солнышком дружить.

(получают 4 ключ)

Станция №5 «Спортивная»

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник).

2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других не пустить стремятся их (футбол).

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

Воспитатель: Мячик наш весёлый не может так лежать. Он просит ребятшек, с ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

(получают 5 ключ)

Воспитатель: А вот ребята и сундук. Давайте его откроем

(открывают ключами сундук, достают витамин Здоровья)

Рефлексия

Воспитатель: Мы нашли с вами сундук с витамином здоровья для маленьких зайчат. Давайте вспомним на каких станциях мы побывали с вами (ответ детей), какие 5 законов о здоровье узнали?

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. Будьте Здоровы! До новых встреч!