

Ханты – Мансийский автономный округ – Югра
муниципальное автономное дошкольное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Квест-игра «Поход на остров «Здоровья»

Подготовила: Ахметвалеева М.А.

Тема: Квест-игра «Поход на остров «Здоровья».

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

Коррекционно-образовательные:

актуализировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения;
развивать физические качества – мышечную силу, выносливость, координацию движений;
упражнять в ходьбе по дорожке «здоровья» с целью профилактики плоскостопия.

Коррекционно-развивающие:

создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
способствовать развитию у детей чувства удовлетворения от двигательных заданий.

Коррекционно-воспитательные:

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью,
способствовать к формированию положительных эмоций.

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Методы и приемы: вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, рассматривание, оценка деятельности.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций продуктов, здоровой пищи, дидактические игры, выполнение комплекса упражнений «Заячья зарядка», изготовление нестандартного оборудования (парашют, цветные кружки).

Оборудование: дорожки «шагов» (*корректирующие дорожки для ходьбы*), гимнастические степы, тренажеры, резиновые массажные мячи (диаметром 10-12 см) на каждого ребенка, голубые ленточки на каждого ребенка, магнитофон, песня «Три веселых зайчика» сл.и муз. К.Костина (минусовая фонограмма), песня «Шалунишки» сл. и муз. Ж. Колмогоровой ((фонограмма), музыка для релаксации (фонограмма), «Волшебный клубок» (*на клубке ниток последовательно прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться*), картинки к дидактической игре «Полезная и

вредная еда», «витамины» для жителей острова (разноцветные кружочки из картона), витамины для детей.

Ход игры:

Воспитатель. Здравствуйте, ребята!

Дети. Здравствуйте!

Воспитатель. Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово?

Дети. Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.

Воспитатель. А вы знаете, что означает это слово?

Дети. Здравствуйте — значит будьте здоровы.

Воспитатель.

Что такое здравствуй

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит, будь здоров.

Правило запомни,

Знаешь — повтори:

Старшим это слово,

Первым говори. (Здороваются с гостями).

Воспитатель. Слово «здравствуй» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.

(Воспитатель обращает внимание детей на красивую коробку).

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, что это? *(предположения детей)*

Что же мы будем делать с этой коробкой? *(предположения детей)*

Воспитатель. Вы хотите открыть эту коробку? *(Ответы детей)*

Тогда давайте открывать. *(Дети открывают коробку)*

Посмотрим, что в коробке *(педагог достает содержимое коробки).*

Воспитатель. Ребята, здесь письмо какое – то. Прочитаем?

(Воспитатель читает письмо).

Содержание письма: «Мы, жители острова Здоровья, просим вас о помощи. Злой Микроб украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, от нас ушло здоровье, очень просим: «Помогите нам!» Но чтобы нам помочь, вам предстоит пройти испытания. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь. В помощь мы вам отправляем «Волшебный клубок».

Удачи вам! Жители острова «Здоровья».

Воспитатель. Ребята, что же нам делать? *(Ответы детей).*

Воспитатель. Как мы можем помочь жителям?

Воспитатель. Ну что ж, тогда отправимся в путь. Только путь туда не прост. Давайте обратимся к нашему «Волшебному клубку».

(Поиск острова «здоровья» - начался. На клубке ниток последовательно прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться. Постепенно разматывая клубок, дети перемещаются; выполнив задание, называют правило, как вывод задания, одним словом).

Чтобы нам попасть на ближайший остров, надо пройти по дорожке «шагов».

Корректирующая ходьба по «Дорожке шагов».

(Под фонограмму песни Ж. Колмогоровой «Шалунишки» дети идут в колонне по – одному: ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, с высоко поднятыми коленями).

Воспитатель. Первая остановка у нас на острове «Витаминный». Ребята, как вы думаете, кто здесь живет?
(Ответы детей).

Воспитатель. Ребята, этот остров называется «Витаминный» потому что там живут витамины. Что такое витамины?
(Ответы детей).

Воспитатель: Витамины - это «солдаты», которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. - А вы знаете, где живут витамины? *(Ответы детей).*

Воспитатель: Правильно! Они есть в полезной еде. Назовите, какая еда полезная, а какая вредная? *(Ответы детей)*

Злой Микроб перемешал все картинки на острове. Витаминка просит помочь разобраться, где полезная, а где вредная еда.
Ребята, поможем Витаминке.

Игра «Полезная и вредная еда»
(Воспитатель показывает картинки с изображением продуктов питания, полезное хлопают в ладоши - вредное топают ногами).

Воспитатель. Молодцы, ребята. Теперь мы с вами знаем, чтобы сохранить здоровье нужно есть полезную еду и витамины. Возьмем витамины с собой, пойдем по дорожке «шагов» к следующему острову.

(Воспитатель, разматывая клубок, называет следующий остров - «Спортивный»)

Воспитатель. Ребята на этом острове живет **Зайчик – спортсмен**. Он каждое утро делает зарядку. А вы любите заниматься спортом? *(Ответы детей)*

Тогда покажите нам, как вы выполняете упражнения на степях.

Разминка на степях «Заячья зарядка».

(Проводится танцевально-оздоровительная разминка на степях «Заячья зарядка» (минусовая фонограмма песни К.Костина «Три веселых зайчика»).

Воспитатель. Молодцы! Вы сильные и ловкие, у вас отличное настроение. **Зайчик – спортсмен** дарит вам за это улыбку. Вот у нас уже второй подарок для жителей острова «Здоровья» - улыбка. Хорошее настроение им обязательно пригодится, чтобы победить Злого Вируса.

Воспитатель. Чтобы добраться до последнего острова, нам понадобится много сил. Проверим свои силы.

(Дети дотрагиваются до мышц на руках и ногах)

Давайте потренируем свои мышцы на тренажерах.

(Дети выполняют упражнения на тренажерах. Способ организации – круговая тренировка: каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров).

Воспитатель. Посмотрим, куда мы должны идти дальше.

(Воспитатель, разматывая клубок, называет следующий остров – остров «Здоровья» и находит записку «Советы доктора Айболита», мыло, ленточки голубого цвета на каждого ребенка).

Воспитатель: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит.

Дети: Да, это добрый доктор Айболит, который лечит детей, и зверей, и всегда спешит на помощь.

(Воспитатель зачитывает письмо доктора Айболита).

Содержание письма: *«Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.*

Запомните правила, чтобы сберечь здоровье.

1- правило: *Умывайтесь по утрам и вечерам.*

2- правило: *Мойте руки после игры, прогулки и туалета.*

3- правило: *Мойте руки перед едой с мылом.*

- 4- правило: *Чаще принимайте душ и ванну.*
5- правило: *Чаще проветривать комнату.*
6- правило: *Чаще гулять на свежем воздухе.*

Не болейте! Ваш Доктор» Айболит».

Воспитатель. С голубыми ленточками мы сейчас поиграем.

Игра «Собери ручейки в речку».

(Под музыку дети с голубой ленточкой в руке, двигаются «змейкой» за инструктором, по окончании музыки собираются в одном месте и имитируют движение воды в реке.)

Воспитатель. Ребята, доктор «Айболит» оставил нам витамины и советует всем: что бы быть здоровым, не болеть - надо делать зарядку, закаляться, правильно питаться и много гулять на свежем воздухе.

Воспитатель. Мы молодцы, справились со всеми трудностями, помогли жителям острова «Здоровья», сделали все, чтобы здоровье к ним вернулось, а Злой микроб ушел. Давайте оставим жителям острова «Здоровья» - мыло, улыбку, витамины. А нам пора возвращаться в группу. Волшебный парашют быстро вернет нас в детский сад.

Релаксация.

(Проводятся упражнения с «парашютом» и массажными мячами под музыку для релаксации (фонограмма).

Рефлексия. *(Дети, передавая мяч воспитателю, вспоминают как они помогали жителям острова «Здоровья», какие трудности испытывали при выполнении заданий).*

Остров
«Витаминный»

Остров
«Спортивный»

Остров «Здоровья»