

**Конспект квест - игры
по формированию
основ ЗОЖ
«Путешествие
по островам здоровья»**



**МБДОУ детский сад "Солнышко"
с.Трубетчино
Черномордова Т.А.**

Конспект квест - игры по формированию основ ЗОЖ «Путешествие по островам здоровья»

Цель: обобщить и закрепить элементарные знания и умения детей о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

Познавательные:

- уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены;
- закрепить знания полезных и вредных продуктов;
- формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня, от эмоционального состояния, от соблюдения правил личной гигиены;

Развивающие:

- развивать умение обосновывать свои ответы, на основе ранее приобретённых знаний;
- развивать память, мыслительную активность, познавательный интерес, воображение детей;

Воспитывающие:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, умение работать в команде;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: загадывание загадок, беседы о режиме дня, о здоровье, гигиене, о пользе физкультуры, разучивание д/и «Полезно-вредно», дыхательных упражнений.

Методы и приёмы: игровой, наглядный, вопросы к детям, словесный, дидактическая игра, сюрпризный момент, художественное слово.

Материалы и оборудование: ноутбук, сундук с сюрпризом, мольберт, куб, макет города, дидактическое пособие «Режим дня», предметы личной гигиены, карточки-схемы с физическими упражнениями, дидактическая игра «Полезно-вредно», «Чудесный мешочек», пазлы Сова».

Ход:

1. Организационный момент.

Дидактическая задача: привлечь внимание детей, настроить на предстоящую деятельность.

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут Т.А.. А ваши имена я вижу на бейджиках.

Возьмёмся за руки, друзья!

Друг другу улыбнёмся.

Мы пожелаем всем добра

И скажем: «Здравствуй, солнце!»

Давайте, скажем: «здравствуй, солнце!»

- Как вы думаете, что означает слово «здравствуй»? *Ответы детей.* Молодцы, ребята слово «здравствуй» - это пожелание здоровья. Недаром русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». (*звуковой сигнал*)

2. Введение в игровую ситуацию.

Дидактическая задача: мотивировать детей на игровую деятельность.

- Для вас на электронную почту детского сада пришло видеописьмо. Хотите узнать, что там? (*Отрывок из мультфильма «Простоквашино»*). После просмотра видеофрагмента в группу вносят сундук.

А вот и сундук, он действительно закрыт. Ой, а тут записка!

«Подсказки, где ключ от этого сундука, находятся на островах здоровья»

- Ребята, хотите найти ключ от этого сундука? *(ответы детей)*

- Тогда надо собрать все подсказки и узнать где же ключ. Готовы отправиться по островам здоровья? *(Да)*

- У меня есть волшебный куб, с помощью него мы узнаем на какой остров мы сейчас с вами попадём. Кидаем куб и смотрим, куда мы отправляемся? *(Смотрим на картинку и находим такую же)* Мы попали на остров - «Режим дня».

- А вы соблюдаете режим? А зачем он нужен? *(нужен для здоровья, воспитывать самостоятельность, помогает правильно распределить время)* жители этого острова приготовили нам карточки, на них изображены наши дела в течение дня. Нам нужно разложить их по порядку. Справимся?

- Возьмите каждый по карточке, рассмотрите, что на ней изображено. И так: с чего начинается наш день в детском саду? *(с зарядки)* и мы прикрепляем первую картину. Что у нас дальше? У кого эта картинка? И т.д. *(дети прикрепляют карточки)*

- Молодцы ребята! Очень важно для здоровья соблюдать режим дня. Недаром в народе говорится: **Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.**

- Здесь мы заработали первую подсказку. *(показывает первый пазл)* Вам уже, что-то понятно? *(нет)* Надо идти дальше. Давайте бросать куб, на какой остров мы отправимся? *(Смотрим на картинку и находим такую же)*

- На какой остров мы попали? На *остров «Физкультуры»*. Для чего нужно заниматься физкультурой? *(чтобы быть сильным, здоровым, смелым)*

- Посмотрите, нам приготовили какие-то карточки. Как вы думаете, что должен делать обладатель этой карточки? *(ответы детей)* А сколько раз? *(ответы детей)* Давайте с вами выберем, кто, что будет выполнять. *(Карточки-схемы)*. Как только заиграет музыка вы должны одновременно начать выполнять упражнения. *(Делаем зарядку)*. **Физкультурой заниматься будешь — про болезни позабудешь.**

- Мы выполнили все правильно и получаем следующую подсказку.

- Нам пора идти дальше. Давайте бросать куб, на какой остров мы отправимся? *(Смотрим на картинку и находим такую же)*

- **Остров «Личной гигиены»**. Ребята, смотрите какой-то конверт. *(открыть конверт, прочитать задание)*. Отгадайте загадку и найдите на ощупь предмет - отгадку. И не забудьте сказать этот предмет для личного пользования или для всей семьи.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. Пластмассовая спинка, жесткая щетинка, с зубной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

3. Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька, все намокло, все измялось — нет сухого уголка. *(Полотенце)*

4. Маленькая Акулинка пошла гулять по спинке и пока она гуляла спинка розовая стала. *(Мочалка)*

5. Хожу — брожу не по лесам, а по усам, по волосам. И зубы у меня длинней. Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

6. И сияет, и блестит, никому оно не льстит, а любому правду скажет — все как есть ему покажет. *(Зеркало)*

7. Белая река в пещеру затекла, по ручью выходит, со стен все выводит. *(Зубная паста)*

8. Лег в карман и караюлю реву, плаксу и грязнулю им утру потоки слез, не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Гигиена — не мука, гигиена — не скука, а важная наука.

- Как вы думаете, все справились с заданием? Мы получаем ещё одну подсказку. Бросаем куб отправляемся дальше. (*Смотрим на картинку и находим такую же*)

- **Остров «Чистого воздуха»** (*Перед детьми макет города без зелёных насаждений*)

- Ребята, посмотрите, что это? (*город*) Скажите, а где воздух чище в городе или в селе? (*в селе*) Почему? (*много деревьев, нет заводов, мало машин*) Что нужно сделать, чтобы воздух в этом городе стал чище? (*посадить деревья, цветы*) Поможем жителям? (*дети делают макеты деревьев*)

- Как вы думаете, теперь в городе воздух будет чистый, свежий?

- В народе есть такая пословица: **В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.** Посмотрите, как здесь стало красиво: какие высокие деревья, яркие цветы давайте с вами сделаем дыхательную гимнастику «Деревья качаются». Руки поднимаем глубоко вдыхаем, а на выдох произносим звук ф-ф-ф-ф ветки качаются. (*3 раза*). Следующее упражнение «Нюхаем цветы» глубоко вдохнули задержали 3 секунды, а на выдохе произносим АААААХ. Вот и еще одна подсказка. Отправляемся дальше.

Бросаем куб и попадаем на остров «Хорошего настроения»

- Когда вы лучше себя чувствуете, когда у вас хорошее настроение или плохое? А если вашему другу грустно и у него нет настроения, как ему помочь? А у меня есть песенка, с помощью которой я могу развеселить своих друзей. Если вы ее знаете, подпевайте вместе. Мы будем выполнять движения под слова песни.

Музыкальная пауза (*песня «Шаг вперед, шаг назад»*) **Каменному сердцу здоровым не быть.**

- Вот еще подсказка. Отправляемся дальше.

Остров «Правильного питания».

- Мы попали на остров правильного питания. Что оно бывает еще не правильным? (*ответы*) Здесь у нас карточки с полезными и вредными продуктами. Вам нужно разложить карточки по вешкам. Вот сюда прикрепляете вредные продукты, а сюда полезные. (*Дети выполняют задание*)

- Молодцы справились с заданием. Я смотрю лимонад вы поставили к вредным продуктам. А кто знает, чем он вреден? А я хочу вам показать, что происходит в нашем желудке, когда мы пьем лимонад.

Опыт «Лимонад и лимонная кислота».

- В нашем желудке есть кислота, которая помогает перевариваться пище. (*воспитатель наливает лимонад в стакан с лимонной кислотой*) Когда мы пьем лимонад такая же реакция происходит у нас в желудке.

Коли ешь все подряд, еда — яд.

- Здесь мы с вами получаем последнюю подсказку. Давайте соберем и посмотрим, что получится. (*Собирают*). (*Картинка сова*)

Итог квест - игры:

- Значит наш ключ у совы. А где же сова?

- Прежде чем мы пойдем открывать сундук, как вы думаете, что же там? Я хочу вам сказать, что самый главный, самый дорогой клад у вас уже есть. Это ваше здоровье! А из каких компонентов состоит Здоровье? (*правильное питание, режим дня, личная гигиена, хорошее настроение, прогулки на свежем воздухе, физкультура*) Есть такая пословица **ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ЗОЛОТА.**

- Ну, а теперь отправляемся открывать сундук.