

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»**

Квест «Праздник здоровья»

**Инструктор по физической культуре:
Фомина Л.А.**

Ханты-Мансийск, 2021

Тема: «Праздник здоровья»

Цель: Закрепить полученные знания о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Учить заботиться о своём здоровье, воспитывать внимательное к нему отношение.
- Развитие творческих способностей, расширение кругозора. Повышение мотивации на здоровый образ жизни.

Оборудование: 3 пазла формата А4 для собирания слова «Здоровье»; стакан с водой, физкультурное оборудование для организации физминутки (при необходимости), колонки, аудиозапись песни «Если хочешь быть здоров», магниты 21 шт., 3 магнитных доски, инструкция для правильного мытья рук, сувениры (катафоты по количеству участников), образцы крупы (или картинки с изображением каш: манной, гречневой, пшенной, рисовой и овсяной), маршрутные карты, корона.

Ход занятия.

3 группы в сопровождении воспитателей собираются в музыкальном зале учреждения (звучит веселая музыка). Их встречает Королева Страны Здоровья.

Ведущий: - Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами совершим путешествие по детскому саду для того, чтобы найти места, где мы можем позаботиться о здоровье. Когда вы будете находить такие места, вам нужно будет выполнить задания и получить часть пазла. Для этого придется вспомнить все, что вы узнали на наших занятиях, узнать что-то новое про то, как вы бережете и укрепляете здоровье. В конце нашего путешествия мы снова встретимся и вы сможете собрать весь пазл из 7 частей. В помощь вам будут воспитатели-проводники, у которых будут маршрутные карты. Итак, встречаемся здесь после Путешествия. Удачи вам!

Маршруты (отдельно по группам в приложении 1,2):

- помещение:

| Группа | Старт | | | | | Финиш |
|------------|----------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| | | I этап | II этап | III этап | IV этап | |
| I группа | Спортивный зал | Групповое помещение «Акварельки» | Спортивный зал | Кабинет психолога | ИЗО студия | Спортивный зал |
| II группа | | Групповое помещение «Цветики» | Кабинет психолога | ИЗО студия | Спортивный зал | |
| III группа | | Групповое помещение «Звездочки» | ИЗО студия | Спортивный зал | Кабинет психолога | |

- улица:

| Группа | Старт | | | | | Финиш |
|----------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| | | I этап | II этап | III этап | IV этап | |
| I группа | Вход в детский сад (ворота) | Групповая площадка «Радуга» | Спортивная площадка | Площадка со скамейками (недалеко от) | Центральный вход в детский сад | Вход в детский сад |

| | | | | | | |
|------------|--|--|--|--------------------------------|-----------------------------|----------|
| | | | | ворот) | | (ворота) |
| II группа | | Спортивная площадка | Площадка со скамейками (недалеко от ворот) | Центральный вход в детский сад | Групповая площадка «Радуга» | |
| III группа | | Площадка со скамейками (недалеко от ворот) | Центральный вход в детский сад | Групповая площадка «Радуга» | Спортивная площадка | |

Команды двигаются по своим маршрутам:

- **на участке группы задания им дает воспитатель.** Их два, за выполнение каждого дается соответствующая часть пазла.

1. Проводится дидактическая игра «Последовательные картинки».

Цель: закрепить правильную последовательность действий при мытье рук при помощи последовательных картинок.

Содержание: Дети получают картинки (1 шт.), затем дети выстраиваются последовательно в ряд. При этом важно закрепить у детей понимание, что руки должны быть влажными, когда на них наносится мыло (последовательные картинки №1 и №2, а не наоборот). Также важным является остановить внимание детей на последовательности действий при завершении гигиенической процедуры (картинки №9,10,11) для того, чтобы руки оставались чистыми. Можно предложить альтернативные варианты действий: помыть мыльными еще руками вентиль, и смыть мыло и с рук, и с вентеля, закрыть чистый кран чистыми руками. Или, в случае ручаговой системы крана (закрываются движениями руки вверх-вниз), постараться не касаться его чистыми руками, закрыв касанием локтя.

По завершении выполнения задания, дети получают одну часть пазла («Личная гигиена»).

2. Воспитатель (или помощник воспитателя) напоминает про то, что для сохранения здоровья очень важно правильное питание. Спрашивает: сколько раз в день нужно есть? (ответ: 5). Напоминает, что основа рациона питания – злаковые культуры. В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Проведём конкурс загадок о кашах.

Конкурс «Русская каша – сила наша» (перед воспитателям стоял емкости с образцам круп – рис, овсяные хлопья, манная крупа, пшенная, гречневая).

Отгадайте, что это за каша?

1. Белые зёрнышки во рту тают,
О Китае вспоминают. (Рис)
2. Называют её кашей красоты,
Полюби её и ты. (Овсяная)
3. Её любят маленькие дети,
Самая вкусная каша на свете. (Манная)
4. Мелкие зёрнышки
Напоминают солнышко.
Жёлто в горшке,

Сытно в брюшке. (Пшено)

5. Эта каша витаминов полна

Хоть на вид она черна. (Гречневая)

Ведущий: Действительно, каши играют важную роль в развитии ребёнка и питании взрослого человека, потому что они богаты важными витаминами и микроэлементами. Вот мы и вспомнили еще одну составляющую здоровья – правильное, сбалансированное питание (выдает детям соответствующую часть пазла – «Здоровое питание»).

Все задания воспитателя должны занимать **не более 5 минут**.

- **в спортивном зале – физкультурный работник.** Напоминает, что для сохранения здоровья важно движение. Вопрос: сколько часов в день в общей сложности необходимо двигаться детям как они? (ответ: не менее 2 часов). Можно вспомнить все виды организованной активности (утренняя зарядка, физминутка, физкультурное занятие, прогулка, музыкальные занятия с танцами, зарядка после сна).

Проводится подвижная игра (на выбор педагога), физминутка танцевальная – если в помещении и выдается соответствующая часть пазла.

Напоминает, что кроме физической активности есть еще один способ сделать организм выносливым – это закаливание. Как дети закаляются в детском саду? Какие силы природы помогают им в этом? (вспоминаем материал занятия №5) Может ли человек сам начать закаливающие процедуры сам или обязательно делать это по рекомендации и при наблюдении врача?

В конце дети могут все вместе прокричать фразу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» или может быть проведен флеш-моб под песню «Если хочешь быть здоров» (движения можно выполнять по усмотрению взрослого, проводящего данный этап). Выдается соответствующая часть пазла.

Все задания физкультурного работника должны занимать **не более 5 минут**.

- **в кабинете психолога – психолога учреждения.**

- От того как мы относимся к происходящему в нашей жизни, зависит и наше здоровье. К примеру, выглянуло солнышко. И люди реагируют по-разному на эту ситуацию: кто-то будет радоваться, обязательно выйдет во двор и погуляет, кто-то загорать будет; другие люди будут ворчать, что будет жарко, появятся комары и мошки, и вообще, на лето одежда еще не постирана и одеть нечего. Разное отношение? Первую группу людей называют оптимистами, вторая – пессимисты. Как вы думаете, кому живется легче? Помните, что мир добр, из каждой трудной ситуации можно найти выход.

Предлагается выполнить упражнение «А зато...», потренироваться в оптимизме (если психолог захочет, если нет – то на ее усмотрение, но **не более 5 минут**).

Цель: учить детей находить положительные моменты в неудачах.

С вами произошла неприятность – вы упали и ударились. Это плохо или хорошо? (ответы детей) А что хорошего в том, что вы сейчас не можете бегать, вам приходится сидеть? (можно порисовать, посмотреть или почитать книжку, больше отдыхать и др.); проиграли соревнования; пошел дождь и т.д.

По завершении упражнения педагог-психолог выдает соответствующую часть пазла («Хорошее настроение»).

- **ИЗО студия – Королева Страны Здоровья (далее КСЗ).** Также дети должны выполнить 2 задания:

1. Проигрывание сценки и обсуждение необходимости соблюдения режима дня. Дети дают совет девочке Наташе из сценки.

- Ребята, давайте поможем девочке Наташе из сценки, которую сейчас разыграем, подскажем ей, как же сделать так, чтобы быть всегда здоровым? Я прошу (называю имя ребенка) помочь мне, нужно будет говорить такие фразы – Сейчас! Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

Ведущий и ученица разыгрывают сценку.

МАМА: Наташенька, вставай!

НАТАША: Сейчас!

МАМА: Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас,

Ведь ты не спишь давно.

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

МАМА: Наташа, сядь к столу.

НАТАША: Сейчас!

МАМА: Ну сколько можно ждать?

Твой чай уже в четвертый раз

Пришлось подогревать.

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

МАМА: Наташа, спать пора!

НАТАША: Сейчас!

МАМА: Сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

не сможешь глаз открыть.

НАТАША: Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

- Подскажите, какое первое правило не соблюдает девочка? (Не бережет время, нарушает режим дня). Какой совет вы ей дадите?

Выдается часть пазла.

2. Каждый человек способен привыкать к каким – либо действиям, ощущениям. Кто – то привыкает рано ложиться спать, кто – то поздно. Что появляется у человека? Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью. Как вы думаете, как называются те привычки, которые помогают беречь здоровье? А остальные?

Игра «Выбери правильно» (дети слушают перечень привычек, выбирают полезные с помощью хлопков).

*утренняя зарядка

* много смотреть телевизор, играть в компьютерные игры

* вдыхание табачного дыма

*рано ложиться спать

*поздно ложиться спать

*грызть ногти

*чистить зубы перед сном

*прогуливаться перед сном

* ковырять в носу

*всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными обязательно бороться.

Выдается часть пазла.

Финал – музыкальный зал. Подводятся итоги, КСЗ предлагает на магнитных досках собрать пазлы синей стороной вверх (под веселую музыку дети собирают пазлы), предлагает прочитать слово, которое получилось составить. Напоминает, что если все перечисленные действия выполнять постоянно, то здоровье будет крепким. КСЗ благодарит детей за участие в Празднике Здоровья, желает им оставаться здоровыми как можно дольше и вручает сувениры на память.

Маршрутный лист группы _____ (№ _____)

| Группа | Старт | Порядок передвижения | | | | Финиш |
|----------|----------------|----------------------|----------------|----------------------------|---------------------|----------------|
| | | I этап | II этап | III этап | IV этап | |
| I группа | Спортивный зал | ИЗО студия | Спортивный зал | Кабинет педагога-психолога | Групповое помещение | Спортивный зал |

Маршрутный лист группы _____ (№ _____)

| Группа | Старт | Порядок передвижения | | | | Финиш |
|-----------|----------------|----------------------|----------------------------|------------|----------------|----------------|
| | | I этап | II этап | III этап | IV этап | |
| II группа | Спортивный зал | Групповое помещение | Кабинет педагога-психолога | ИЗО студия | Спортивный зал | Спортивный зал |

Маршрутный лист группы _____ (№ _____)

| Группа | Старт | Порядок передвижения | | | | Финиш |
|------------|----------------|----------------------|------------|----------------|----------------------------|----------------|
| | | I этап | II этап | III этап | IV этап | |
| III группа | Спортивный зал | Групповое помещение | ИЗО студия | Спортивный зал | Кабинет педагога-психолога | Спортивный зал |