

Квест-игра “Маршрут здоровья”

с детьми старшего дошкольного возраста

Инструктор по физической культуре
Парастаева М.Б.



25.03.22

Квест- игра «Маршрут Здоровья»

Цель: формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи:

закреплять у детей знания и навыки о культурно-гигиенических навыках; прививать положительное отношение к спорту, к подвижным играм; закреплять у детей знания о витаминах и полезных продуктах.

Предварительная работа: беседа с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о культурно-гигиенических навыках, о режиме дня, о спорте.

Ход мероприятия: Дети выходят на улицу, их встречает доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте дорогие ребята. Я приготовил для вас плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но злой Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы узнать секреты здоровья, вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить все задания, за их правильное выполнение вы будете получать по одной картинке. А когда пройдете весь маршрут, то узнаете секрет как сохранить свое здоровье. К путешествию по «Маршруту Здоровья» готовы?

Ну, тогда в путь. Но сначала нам нужно сделать разминку, дорога предстоит далекая.

(Разминка под музыку «Делайте зарядку!»)

Айболит: Молодцы, ребята. Теперь вы точно готовы к путешествию. Но сначала попрошу капитана команды получить карту с маршрутом.

Группа идет по своему маршруту, в соответствии с картой.

1. Станция «Хорошее настроение»

Задание: Нужно изобразить на плакате свое настроение.

Когда задание будет выполнено, дети получают картинку с изображением «хорошего настроения»

2. Станция «Медицинская»

Айболит: Ребята, смотрите, а здесь для нас письмо кто- то оставил.

Давайте, прочитаем его. Читает:

-Я, хитрый и ужасный Бармалей.

Не люблю я, когда дети здоровые, поэтому и плакат у Айболита разорвал. Но если вы правильно ответите на мои вопросы, так и быть отдам вам одну картинку. Если это правильно, то хлопаем в ладоши, а если этого делать нельзя, то замрите на месте.

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

-Смотреть близко телевизор.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.
- +Делать зарядку
- +Принимать душ
- Работать за компьютером
- +Заниматься спортом
- +Завтракать по утрам

Игра для капитана.

На столе разложены – мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Выбирается один ребенок, который должен отобрать только те предметы, которые ухаживают за кожей.

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получаете награду (получают картинку «Режим дня»)

Дети направляются на следующую станцию.

3. Станция «Спортивная»

Айболит: Друзья, а это, а спортивная станция. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды

Эстафета «Пройди полосу препятствий»

После преодоления полосы препятствий дети получают следующую картинку «Занятия спортом»

4. Станция «Загадочная»

??? ?

На этой станции, ребята, чтобы получить картинку, нужно отгадать загадки
Делать нужно по утрам,
Она бодрость дарит нам. (Зарядка)

Мы по часам едим, гуляем,
И каждый день его
соблюдаем ... (режим).

Мы с ней очень-очень дружим,
Часто моемся под душем. (Вода)

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг —
Потому что это — (Лук)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом... (*Дышать*)
Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... (*Зубы*)
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с... (*Мылом*)
Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (*Носовой платок*)
Получают картинку «Личная гигиена»

5. Станция «Витаминная»

Айболит: А эта станция непростая, нужно вам разобраться как правильно питаться.

Игра «Полезные и вредные продукты»

Получают последнюю картинку «Правильное питание»

Ребята идут к мольберту и приклеивают свои картинки к плакату. Получается плакат с правилами ЗОЖ.

Доктор Айболит: Какие вы молодцы.

Всем известно и понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Давайте, повторим, что надо делать, чтобы быть здоровыми.

Ну и на прощание для вас есть у меня угощение. (Корзина с яблоками)