

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Солнышко» г. Охи

СЦЕНАРИЙ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
КВЕСТ-ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА СЕКРЕТАМИ ЗДОРОВЬЯ»



Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад № 2
«Солнышко» г. Охи
Тугарина С.Г.

Цель: применение здоровьесберегающих технологий и игровых приёмов в образовательном процессе дошкольников с целью пропаганды здорового образа жизни

Задачи: закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре, закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, учить детей различать витаминосодержащие продукты; ознакомить с полезным влиянием музыки на организм человека, развивать физические качества, внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь; воспитывать, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: мешок, овощи и фрукты для определения на ощупь, мочалка, гель для душа, мыло, шампунь, игрушки и канцтовары для игры с медработником, два мяча фитбола, два мяча-прыгуна, плакат с секретами здоровья, разрезанный на 4 части (пазл).

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня. Дети заранее одеты в костюмы пиратов. В группу заходит пират.

Пират: Куда это меня занесло...

Пират: Мой корабль долго плыл,
На морях, на реках был.
Но внезапно ветер взвыл,
Быстро-быстро закружил,
Снег посыпал сильный вдруг,
Ну а я полез в сундук.
Как же так, искал я клад,
А попал я в этот... как его?

Дети подсказывают: Детский сад!

Пират: Мне доктор Айболит рассказал про секреты здоровья и собрал все секреты здоровья на одном плакате, чтоб я не смог их позабыть, но мой хитрый друг Бармалей разорвал плакат на части и спрятал части в разных местах вашего детского сада.



И теперь, чтобы собрать все секреты, мне надо пройти по маршруту, указанному на этой карте (показывает). Я очень хочу собрать все части плаката и узнать эти секреты и сохранить своё здоровье. Помогите мне, пожалуйста, и мы вместе узнаем все секреты здоровья. Ребята вы хотите узнать секреты здоровья?

Дети: Да!

Пират: Бармалей сказал, что необходимо будет выполнять задания. Ребята я без вас не справлюсь. Помогите мне пожалуйста? За правильно выполненное задание мы будем получать по одной части пазла от плаката, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.



Пират рассматривает карту вместе с детьми.

Пират: Первый остров «Витаминный» Где же находится этот остров? Обнаруживает в кармане записку, читает:

Если хочешь клад добыть
И с ребятами делить,
Отправляйся ты туда,
Где всегда кипит вода,
Запах дивный обитает,
Что-то там все время варят.

Пират спрашивает у детей, что это может быть.

Дети высказывают свои предположения. Все вместе отправляются на кухню детского сада.

1. Остров «Витаминный» располагается на пищеблоке.

Повар: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! На кухне дети спрашивают у повара о кладе. Повар отвечает, что скажет где клад, если дети ответят что такое витамины?

Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

Повар: Правильно, если витаминов не



хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах.



Назовите продукты овощи и фрукты в которых содержатся витамины.

А какие витамины вы знаете?

Дети: А,В,С,D,E.

Повар: А вы знаете, где они живут?

Дети отвечают.

Повар: Правильно, в овощах, фруктах и продуктах питания.

Повар: Отгадайте-ка мою загадку:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. Морковь.

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

Уродилась я на славу, голова белая, кудрявая.

Кто любит щи, меня ищи. Капуста.

В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина С, поэтому она очень полезна. А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. Яблоко.

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

Вед. : А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины лучше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кислую, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор...Лимон.



Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р. А сейчас давайте поиграем: у меня в мешочке есть фрукты и овощи. Надо просунуть руку в мешок и на ощупь определить, что это.

Игра «Угадай на ощупь»

Повар : Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

После того, как дети выполнили задание поваров, им отдается пазл и они отправляются дальше. Счастливого пути!



2. Остров «Гигиены» (располагается в медицинском кабинете)

Детей встречает медицинская сестра

Медсестра: Здравствуйте, дети! Скажите, пожалуйста, а встав с постели, вы куда идете?

Дети: Умываться!

Медсестра: А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить

зубы.

Медсестра: Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть.

Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (ответы детей) Правильно, а для чего мы их моем? (ответы детей).

А теперь давайте поиграем в игру, выберите те вещи, которые помогают нам ухаживать за кожей.

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.

Медсестра: А сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет. Чистить зубы? Грызть ногти? Ковырять в носу? Мыть волосы? Пользоваться носовым платком? Ходить



в грязной одежде? Ходить неопрятным
Принимать душ? Не мыть волосы? Мыть
руки?

Медсестра: Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (отдает пазл) и следующую подсказку.(в киндере)

Пират: Потрудились вы на славу,
Только этого-то мало.

Дети направляются на следующую станцию. Там детей встречает логопед.

3. Остров «Радости»

Дети выполняют задание логопеда.



1. Дыхательные упражнения с
помощью с здоровьесберегающей
технологии БОС

2. Мимические упражнения.
3. Поднимали себе настроение с помощью кривых зеркал

Логопед: Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

Отдает детям пазл и подсказку
Молодцы! Умны, смыслены!
Отправляйтесь-ка теперь
На остров спортивный быстрее,
Там для вас открыта дверь.
Все отправляются в спортивный зал.

4. Остров «Спортивный»

Инструктор по физкультуре:

Приветствую вас на спортивной станции. 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 этом острове мы проведем спортивные соревнования.



Эстафета «Прокати футбол»

Участники эстафеты ведут мяч до ориентира и обратно.

Дети делятся на две команды

Эстафета «Прыжки на мяче-хоне»

Участники каждой команды должны допрыгать на мяче-прыгуне до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, передавая мяч другому участнику.



Инструктор по физкультуре: Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные!



Дети получают следующую подсказку и пазл от карты.

4. Остров «Здорового сна» (сенсорная комната)

Педагог-психолог проводил
сказкотерапию «Тёма и сон» О.
Быковой



Отдает
последний пазл.



Дети переходят в спортивный зал и на доске
собирают все пазлы в один плакат и хором читают
секреты здоровья.

Встреча заканчивается общим флешмобом от Пирата
«А рыбы в море плавают вот так!»



Секреты
здоровья

