

## Квест-игра с элементами здоровьесберегающих технологий в средней группе

### «Как мы спасали Витаминку»

Используемые технологии: здоровьесберегающие

Цель: Формировать у детей представление о здоровом образе жизни посредством здоровьесберегающих технологий

Задачи :

- Закрепить ранее полученные знания о личной гигиене, правильном питании;
- Обогащать двигательный опыт детей, развивать физические качества - ловкость, гибкость, быстроту, равновесие; а также ориентировку в пространстве и координацию движений;
- Развивать у детей внимание, мышление, воображение, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь.
- Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: зарядка, пальчиковая гимнастика, массаж ступней.

Предварительная работа: беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе **витаминов**», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло».

Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики» : «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

Ход занятия.

I. Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, я сегодня пришла в нашу **группу** и увидела под дверью какую-то коробку. Откроем? (*открывают коробку, а там записка*)

«Здравствуйте ребята! Сегодня я хотела прийти к вам в гости, но не смогла даже выйти из своего домика, Злой Вирус закрыл меня на замок, а ключ от замка сломал и разбросал его части по всему лесу. Вы меня можете **спасти**, если все части ключа соберете. Вот вам карта, как пройти к моему домику. На вашем пути будут встречаться испытания и трудности, но вы все преодолеете. Счастливого пути! **Витаминка**» Воспитатель: Что же нам делать?

Дети: Надо выручать **Витаминку**! Надо её **спасти**! Ребята, как вы думаете, мы можем помочь **Витаминке**? (*Да*) Я тоже думаю, что можем. А как же ей помочь? (*ответы детей*)

Ребята, посмотрите, в коробке лежит еще что-то (*смотрим*). Это карта, посмотрите, она нам укажет путь, по которому мы отправимся к домику **Витаминки**.

Воспитатель с детьми рассматривают КАРТУ, по которой они придут к домику **Витаминки**.

Воспитатель: Отправляемся с вами в путь. А что же нам карта подсказывает, куда нам сначала надо идти?

(*рассматриваем*)

Дорожка, дорожка, помоги немножко! Ты, дорожка, не плутай, попасть в сказку помогай.

Воспитатель: Ребята, сейчас мы пойдем по мостику, смотрите не упадите в болото. (Под музыку двигаются по массажной ребристой дорожке, приходят к конусу с цифрой 1)

Воспитатель: вот и первая остановка. Какая цифра изображена? (1) Посмотрите ребята, здесь лежит конверт. Давайте посмотрим, что в нём (*читает загадку*).

В тюбике она живёт, змейкой из него ползёт

Неразлучна с щёткой часто, мятная зубная... (*паста*)

Воспитатель: Ребята, а вы чистите зубы? (*Да*)

Воспитатель: Сколько раз в день надо чистить зубы? (*2 раза, утром и вечером*)

Воспитатель: А для чего (*чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми*)

Ой, а что это? Посмотрите, какой интересный рисунок. Что на нем изображено? (*Зубы*).

Воспитатель: Посмотрите, какой это зуб? (*показывает веселый зуб*)

Дети: Веселый.

Воспитатель: Почему он веселый? (*Он белый, здоровый*).

Воспитатель показывает грустный зуб: а почему этому зубу грустно?

(*У него дырочка, он болеет, у него кариес*).

Воспитатель: Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (*ответы детей*)

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам (*ответы детей*) Конечно, овощи, фрукты, творог.

Воспитатель: Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Полезно – вредно». Девочки найдут полезную еду и расположат ее под **здоровым зубом**, а мальчики – бесполезные продукты. Но чтобы игра прошла честно, нужно взять одинаковое количество игроков. Сколько у нас девочек? (4). Значит и мальчиков должно быть сколько? (4).

ИГРА «ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»

Воспитатель: молодцы, ребята. Давайте посмотрим, где- то должна быть 1 часть ключика! (*Подсказка под зубом*)

Определяем дальше наше направление движения. Что показывает карта?

Движемся к большому камню по волшебным кочкам (*маленькие массажные коврики*).

Дети подходят к доске (*цифра 2*) с изображением «камня». На нем изображены дети, которые делают зарядку.

Воспитатель: Ребята, что вы здесь видите? (*камень*). Что на нем изображено?

Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.

Воспитатель: Правильно, а это полезно для **здоровья**? (*Ответы детей*).

Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить ещё одну часть ключа, мы должны сделать волшебную зарядку. Готовы?

Выполняется зарядка.

Держим ровно все мы спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые-вот высокие какие!

Еще выше поднимитесь, вправо, влево наклонитесь.

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать: дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячик целый день.

Воспитатель: Ребята, молодцы! Справились с этим заданием. А вот и ещё одна часть ключика!

Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую часть ключика, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

Ходьба по массажной дорожке (*профилактика плоскостопия*).

Дорожка, дорожка, помоги немножко! Ты, дорожка, не плутай, попасть в сказку помогай.

Переходят через ручей по мостику и попадают на поляну, где расположены овощи и фрукты. (*цифра 3*)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, волшебная полянка! Ой, а что же на ней растёт? (*овощи и фрукты*). Ребята, а вы знаете, что овощи и фрукты очень полезны! Чем они полезны? (*В них содержатся **витамины***).

**Витамины-не таблетки**, и не вкусные конфетки! Они живут в продуктах Овощах и фруктах. Они несут **здоровье нам**, помогают тут и там.

**Витамины** защищают нас от болезней и делают сильными и ловкими. Если в организме мало **витаминов**, то человек может заболеть, становится вялым и грустным!

Воспитатель: Ребята, скажите, кто нам готовит **витаминные завтраки**, обеды и ужины в саду?

Дети: Повар!

Воспитатель: Правильно ребята! А сейчас я предлагаю вам помочь нашему повару отобрать фрукты для компота и овощи для борща.

ИГРА «**РАЗЛОЖИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**» (*играют те, кто не играл ранее*)

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключика (*спрятан под полянкой*) Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Нам надо поторопиться. Это **Витаминка плачет**, зовёт на помощь.

*(подходят к ширме)*

Мы почти пришли к темнице, где **Витаминка томится**.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дереве, что-то висит *(достаем 4 часть ключа)*

Воспитатель: А теперь попробуем собрать все части, и посмотрим, что у нас получится.

Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.

Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем домик, где Злой Вирус держит **Витаминку и освободим её**.

Пальчиковая игра «Замок».

На двери висит замок *(Руки в замок, раскачиваем замком вверх-вниз в такт словам)*.

Кто его открыть бы смог?

Постуча-а-али! *(Пальцы сомкнуты, стучим запястными суставами, можно постучать по столу)*.

Покрут-и-или! *(Пальцы в замке, крутим ладони)*.

Потяну-у-ули! *(Пальцы в замке, тянем в разные стороны)*.

И открыли! *(Резко отпускаем руки, раскрываем замок и разводим руки широко в стороны)*.

Волшебная музыка

Воспитатель из-за ширмы достает **Витаминку**.

**Витаминка** : «**Спасибо**, ребята, что вы освободили меня из темницы Злого Вируса. Желаю Вам никогда не забывать о своем **здоровье**, беречь его и заботиться о себе! Примите от меня подарок»

*(Подарок яблоки)*