

**СЦЕНАРИЙ РАЗВИВАЮЩЕГО КВЕСТА «ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Авторы:

Канунникова Екатерина Владимировна, старший воспитатель
Полянская Лариса Александровна, учитель-логопед
Королева Наталья Александровна, педагог-психолог
Жук Ольга Вячеславовна, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №26»

город Озёрск, Челябинская область

Цель:

создание условий для формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

Обучающие –

- 1) способствовать расширению представлений о компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- 2) систематизировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- 3) актуализировать знания о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- 4) расширять представления о правилах и видах закаливания, пользе закаливающих процедур;
- 5) обогатить представления о роли воды в жизни человека и её влиянии на здоровье.

Развивающие –

- 1) совершенствовать технику основных движений.

Воспитательные –

- 1) способствовать формированию осознанной привычки ежедневно ухаживать за полостью рта;
- 2) стимулировать к формированию потребности в ежедневной двигательной активности.

Формы организации деятельности детей:

подгрупповая, фронтальная

Интеграция образовательных областей:

познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, физическое развитие

Средства и оборудование:

технические –

- 1) музыкальный центр
- 2) аудиозапись композиции «Делайте, делайте зарядку»

методические –

- 1) алгоритм мытья рук (приложение 3)

организационные –

- 1) мольберт
- 2) стол -3 шт.
- 3) корзина – 2 шт.

- 4) обруч – 2 шт.
- 5) лейка – 2 шт.
- 6) «лучики» здоровья, вырезанные из бумаги в форме трапеции с изображением одного из компонентов здорового образа жизни (приложение 1)
- 7) конусы – 3 шт.
- 8) символические изображения «утра» (солнце встало), «дня» (солнце в зените), «вечера» (солнце садится) (приложение 2)
- 9) муляжи полезных и вредных продуктов (приложение 4)
- 10) влажные салфетки по количеству детей
- 11) изображение зуба (заламинировать) по количеству детей (приложение 5)
- 12) одноразовые стаканы по количеству детей
- 13) графины с кипяченой водой – 2 шт.
- 14) двусторонние карточки (одна сторона – красного, желтого, зеленого, синего цветов, другая сторона - изображение продуктов, содержащих одну из групп витаминов А, В, С, D) - 4 шт. (приложение 6, 7, 8, 9, 10)
- 15) резиновый мяч диаметром 15-20 см
- 16) эмблемы с изображением символа «Здоровый образ жизни» (приложение 11).

Действующие лица:

Доктор, Замарашка.

Мероприятие проводится в нескольких территориях – первые три этапа в музыкально-спортивном зале, остальные три этапа на свежем воздухе.

Ход мероприятия:

Доктор:

Доктор Не-болеяка я всегда зовусь,
Если заболели, к вам я тороплюсь.
Вылечу ангину, грипп и скарлатину,
Назначу вам уколы, лекарственный сироп.
А если умываться и правильно питаться,
То будете здоровы совсем без докторов.

Замарашка: Умываться и правильно питаться? Фуу, какая скукота! Чипсы, газировка, колбаса – вот это правильная еда.

Доктор: Ребята, правильно говорит Замарашка?

Дети: Нет!

Доктор: Знаешь что, Замарашка, если ты не будешь умываться, закаляться, будешь есть чипсы и колбасу, а пить одну газировку, то очень скоро заболеешь!

Замарашка: Я не хочу болеть! Я хочу веселиться, играть и в школе учиться. Просто я не знаю, как мне умываться, закаляться и правильно питаться.

Доктор: Ребята, как же помочь Замарашке? (*Дети говорят свои варианты*). Давайте научим Замарашку, как быть здоровой. А для этого мы с вами отправимся в страну Здоровья, где нас будут ждать интересные задания. За выполнение задания вы будете получать «лучик» здоровья. Ну что, Замарашка, пойдешь с нами?

Замарашка: Да, я очень хочу научиться быть здоровой!

Доктор: Тогда отправляемся в страну Здоровья и идем на станцию, которая называется «Распорядок дня».

Станция № 1: Распорядок дня

Музыкально-спортивный зал

Доктор:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить.

Знает каждая семья –

Должен быть режим у дня.

Ребята, какие вы знаете части суток? (*Дети отвечают - утро, день, вечер, ночь*).

Замарашка: О... ночью я люблю поспать. Утром, днем и вечером интереснее, есть чем заняться, только я все свои занятия перепутала.

Доктор: Не переживай, Замарашка, наши ребята знают чем заниматься в каждой части суток. Ребята, разделитесь на три команды. Первая команда подходит к конусу «Утро», вторая к конусу «День», третья к конусу «Вечер». Замарашка будет называть то, чем она занимается. Если это занятие нужно делать утром, то команда «Утро» хлопает в ладоши над головой, если днем, то команда «День» хлопает в ладоши перед собой, если вечером, то команда «Вечер» хлопает в ладоши внизу.

Действия:

1. Чистить зубы после сна
2. Чистить зубы перед сном
3. Зарядка
4. Завтрак
5. Обед
6. Сончас
7. Приход в детский сад из дома
8. Ужин
9. Уход домой из детского сада
10. Сончас

11. Чтение перед сончасом
12. Спокойной ночи, малыши

Доктор: Ну что, Замарашка, поняла, что нужно делать в каждую часть суток?

Дети получают первый «лучик» здоровья.

Доктор: Ребята, отправляемся дальше, следующая станция «Гигиена».

Станция № 2: Гигиена

Музыкально-спортивный зал

Все подходят к столу, где разложены «зубики». Они выполнены из белой бумаги, заламинированы. На них в разных местах отмечаются черным маркером «микробы».

Доктор: Ребята, вы чистите зубы?

Дети: Да!

Замарашка: Ой, я вообще не чищу зубы.

Доктор: А что будет, если не чистить зубы? (*Дети говорят свои варианты*)

Доктор: Если не чистить зубы, то на них появятся микробы, и зубы заболят. Смотри, Замарашка, это зубы, которые не чистят, видишь, сколько на них микробов? Давайте почистим зубы. Возьмите влажные салфетки и сотрите микроб с зубика.

Доктор: Ну что, Замарашка, будешь чистить зубы?

Замарашка: Конечно.

Доктор: Замарашка, запомни! Гигиена – это не только чистка зубов, нужно следить за своим телом: умываться, расчесывать волосы своей расческой, мыть волосы, ухаживать за ногтями, принимать душ, мыть руки.

Замарашка: Что тут сложного? Под краном сполоснула, об себя вытерла и все!

Доктор: О-о-о...Таким образом руки мыть нельзя! Сейчас ребята тебя научат, как правильно мыть руки.

Доктор: Ребята, вам нужно разложить правильный порядок мытья рук.

Дидактическая игра «Вымой руки правильно».

Замарашка: Вот теперь я поняла, как правильно мыть руки.

Дети получают второй «лучик» здоровья.

Доктор: Идем дальше, следующая станция «Правильное питание».

Станция № 3 «Правильное питание»

Музыкально-спортивный зал

Доктор: Вы же знаете, ребята, что продукты бывают вредные и полезные. Давайте покажем Замарашке, какие продукты вредные, какие полезные. Разделимся на две команды.

Подвижная игра «Полезные и вредные продукты».

В каждом обруче лежат разные продукты – и вредные, и полезные. Каждой команде из этих продуктов нужно выбрать полезные и принести в свою корзинку.

Доктор: Ну что, Замарашка, пойдём посмотреть, какие полезные продукты выбрали ребята.

Замарашка: Теперь я поняла, какие продукты полезные.

Доктор: Они полезные, потому что в них есть витамины. Ребята, давайте отправимся в гости к Витаминке.

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Я – Витаминка. Вы знаете, конечно, что витамины очень важны для здоровья человека. Например, витамин А важен для зрения, витамин В помогает хорошей работе сердца, витамин D делает наши руки и ноги крепкими, витамин С защищает от простуды. Все эти витамины содержатся в продуктах.

Замарашка: А я не знаю, в каких продуктах есть витамины.

Витаминка: Сейчас мы с ребятами тебе все расскажем. Ребята, перед вами карточки разных цветов – красные, зеленые, синие, желтые. Их нужно собрать по цвету: на одной части стола красные, на другой желтые и т.д. Собирайте, ребята!

Дидактическая игра «Где прячутся витамины».

Витаминка: Ребята, давайте вспомним, какие я вам называла витамины. (*Дети перечисляют*).

Витаминка: А теперь мы с вами узнаем, в каких продуктах содержится витамин А. Я буду переворачивать картинку, а вы называйте продукт.

Замарашка: Спасибо, ребята! Теперь я знаю в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, D.

Витаминка: Правильное питание – это не только полезные продукты с витаминами, но и вода. Ребята, а какую воду можно пить? (*Дети называют свои варианты*).

Витаминка: Правильно! Нужно пить чистую воду, чтобы быть здоровым. Давайте и мы с вами выпьем чистой воды и угостим Замарашку.

Дети пьют воду из одноразовых стаканов. Получают третий «лучик» здоровья.

Доктор: А теперь с новыми силами отправляемся на следующую станцию «Нет вредным привычкам!»

Станция № 4 «Нет вредным привычкам!»

Территория перед спортивным участком.

Доктор: Ребята, бывают вредные и полезные привычки. А давайте расскажем Замарашке, какие привычки вредные, какие полезные. Вставайте в круг, а Замарашка в центр круга. Она будет называть привычку и бросать вам мяч. Если привычка полезная, вы ловите мяч, если вредная – отбиваете. Будьте очень внимательны!

Дидактическая игра «Полезные и вредные привычки».

Привычки:

1. Грызть ногти
2. Следить за внешним видом
3. Делать зарядку
4. Сосать пальцы
5. Есть грязные фрукты и овощи
6. Кусаться
7. Мыть фрукты и овощи перед едой
8. Чавкать во время еды
9. Здраваться
10. Не чавкать во время еды
11. Дразниться
12. Разговаривать вежливо
13. Драться
14. Дружить
15. Говорить правду
16. Обманывать

Замарашка: Спасибо, ребята! Теперь у меня будут только полезные привычки.

Дети получают четвертый «лучик» здоровья.

Доктор: Пора на следующую станцию «Спортивная».

Станция № 5 «Спортивная»

Спортивный участок

Доктор: Замарашка, чтобы быть здоровым, нужно постоянно заниматься физической культурой.

Замарашка: А...так физкультура мое любимое занятие! Это я умею делать правильно. Давайте прямо сейчас и позанимаемся физкультурой!

Физкультурная минутка «Делайте, делайте зарядку».

Доктор: Какая ты молодец! Все правильно ребятам показала. А у нас с вами, ребята, осталась последняя станция «Закаливание».

Дети получают пятый «лучик» здоровья.

Станция № 6 «Закаливание»

Территория перед спортивным участком.

Доктор: Чтобы быть здоровым, нужно закаляться – ходить босиком, полоскать горло водой, обтираться водой, принимать воздушные и солнечные ванны, мыть руки до локтя. И сейчас мы с вами будем закаляться – мыть руки до локтя. Разделимся на две команды. Каждому из команды, по очереди, нужно добежать до Замарашки и Витаминки, подставить руки и помыть их до локтя.

Игра-эстафета с элементами здоровьесберегающих технологий «Намочи руки».

Два педагога поливают на руки детей воду из леек. Дети получают шестой «лучик» здоровья.

Доктор: Вот и закончилось наше путешествие!

Замарашка: Такое интересное было путешествие. Я теперь узнала, как быть здоровым. Но я помню, что на каждой станции нам дарили какие-то лучики. От чего эти лучики?

Дети: От солнышка!

Доктор: Действительно, ребята! Посмотрите, солнышко-то без лучиков. Давайте подарим ему наши «лучики» здоровья и вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Дети размещают «лучики» на мольберте и обобщают компоненты здорового образа жизни (правильное питание, закаливание, гигиена, режим дня, физическая культура, отсутствие вредных привычек).

Замарашка: Спасибо, ребята! Я теперь буду соблюдать все правила здоровья.

Доктор: Ребята, я вас тоже благодарю и дарю вам эмблемы здоровья. Будьте здоровы! До свидания!

Список литературы:

1. Никишина, И. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система [Текст] / И. Никишина. – М.: Планета. – 2013. – 408 с.
2. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада.—СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.—240 с.
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Дорофеевой Э.М. - 5-е изд.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.

Образец материалов «Лучики»



Образец материалов к подвижно-дидактической игре «Режим дня»



Образец материалов к дидактической игре «Правильно вымой руки»



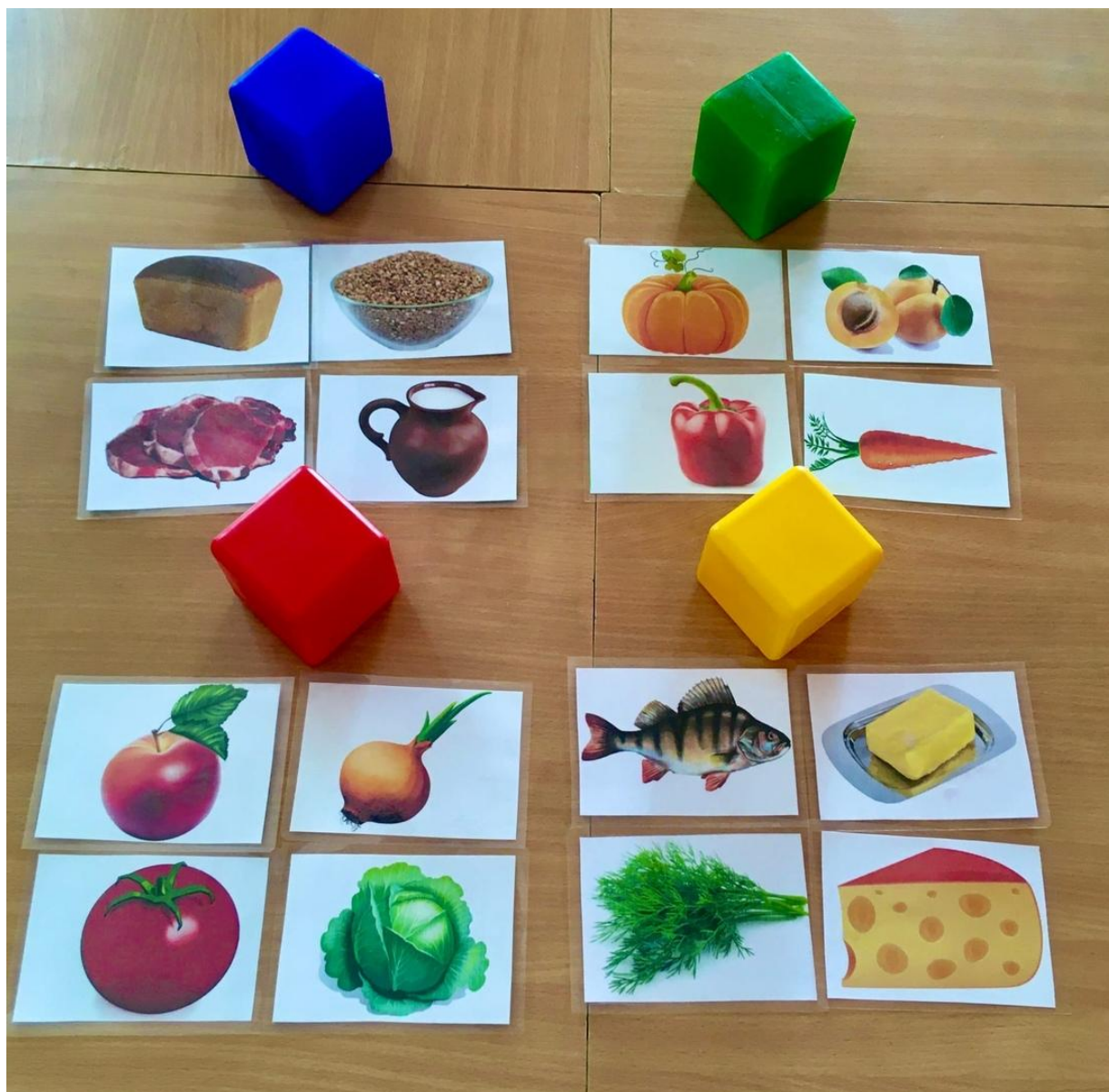
Образец материалов к подвижной игре «Полезные и вредные продукты»

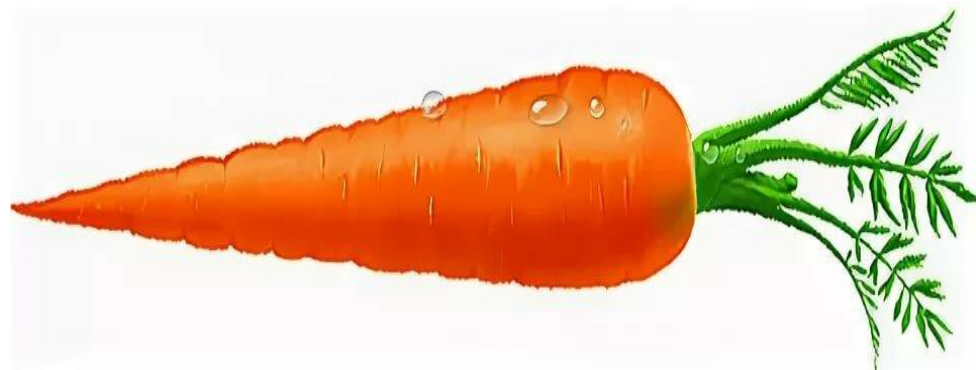


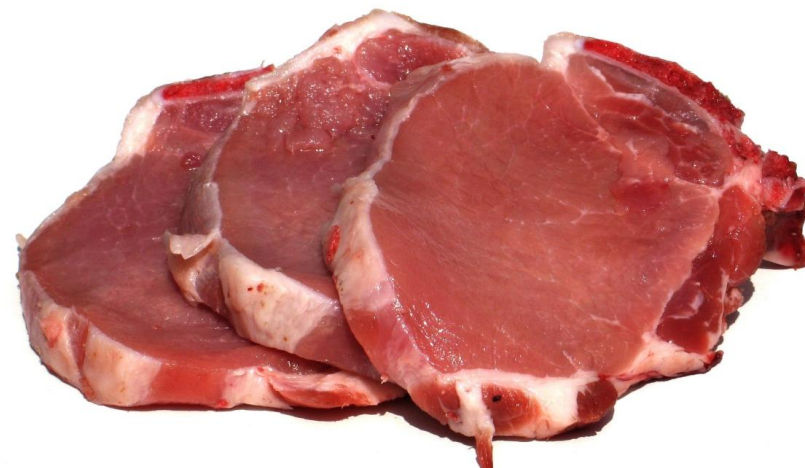
Материалы к дидактической игре «Почисти зубы»

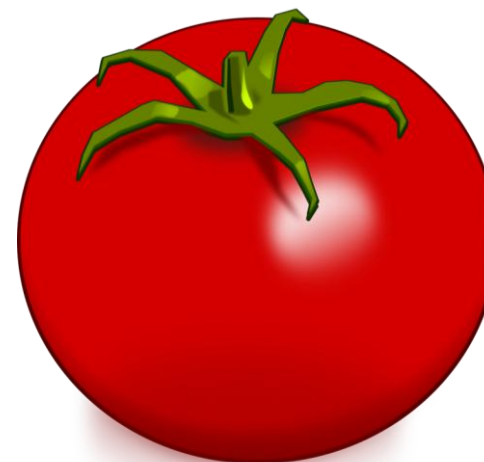


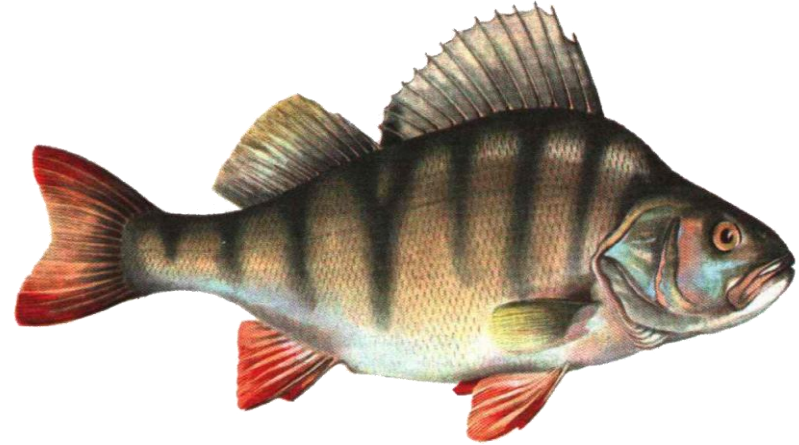
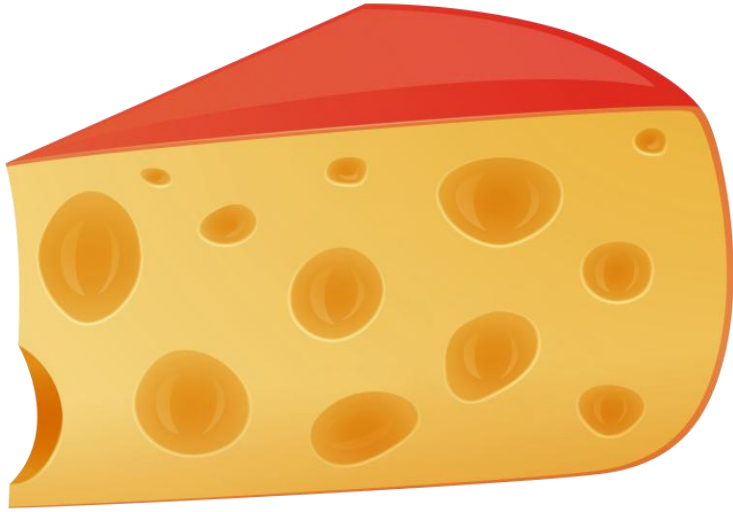
Образец оформления дидактической игры «Где прячутся витамины»











Эмблемы здорового образа жизни

