

Игровой досуг в средней группе.

Тема : Квест - игра «Мы в поход пойдем, остров здоровья мы найдем».
МБДОУ «ЦРР-детский сад№45» Воспитатель: Гребенникова С.В.

Цель: Формирование у детей здорового образа жизни, укрепления здоровья. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье гигиены, двигательной активности, правильного питания, свежего воздуха, настроения. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать к формированию положительных эмоций и дружеского взаимоотношения.

Предварительная работа: беседы, рассматривание иллюстраций продуктов, здоровой пищи, дидактические игра «Полезная и вредная еда», игра «Выполни по образцу», выполнение разминки «Рюкзак возьмем, в поход пойдем».

Оборудование: карта маршрута, письмо от жителей острова «здоровья», аудиозапись, ноутбук, презентация «Правила личной гигиены», «картинки к дидактической игре «Полезная и вредная еда», картинки к игре «Выполни по образцу», «витамины» для жителей острова (разноцветные кружочки из картона), картинки улыбка, мыло, капсулы от киндер сюрприза, модули льдинок, канат, шкатулка, витамины для детей.

Ход игры:

В: Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!» А кому вы еще говорите это слово?

Дети: Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.

В: А вы знаете, что означает это слово?

Дети: Здравствуйте — значит будьте здоровы.

В: Что такое здравствуй, лучшее из слов,
Потому что «здравствуй» значит, будь здоров.

Правило запомни, знаешь — повтори:

Старшим это слово, первым говори (здороваются с гостями).

(Воспитатель обращает внимание детей на красивую коробку) Что же мы будем делать с этой коробкой? Вы хотите открыть эту коробку? Тогда давайте открывать. Посмотрим, что в коробке.

В: Ребята, здесь письмо, прочитаем?

Содержание письма: «Мы, жители острова Здоровья, просим вас о помощи. Злой Микроб - украл все наши улыбки, и от нас ушло здоровье, очень просим: «Помогите нам!» Но чтобы нам помочь, вам предстоит пройти испытания. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь.

В помощь мы вам оставили карту с маршрутом, по которому нужно идти. А в конце пути, выполнив все задания, вы сможете найти шкатулку с сокровищами. Удачи вам! **Жители острова «Здоровья».**

В: Ну, что ребята, поможем жителям острова «Здоровья»?
Но прежде, чем отправиться на остров здоровья предлагаю немного размяться.

Разминка под музыку: «Рюкзак возьмем, в поход пойдем»

В: Ну что ж, ребята, рюкзак мы с вами собрали, отправляемся в путь. А, чтобы нам не заблудится, мы будем пользоваться картой - схемой, которую нам оставили жители острова «Здоровья», давайте ее найдем (дети находят маршрутную карту).

Первая остановка у нас на острове «Витаминный».

Ребята, как вы думаете, кто здесь живет? (Ответы детей).

В: Правильно, этот остров называется «Витаминный» потому что там живут витамины. Что такое витамины? (Ответы детей).

В: Витамины - это «солдаты», которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

В: Для чего надо употреблять витамины? (ответы детей)

В: А вы знаете, где живут витамины? (ответы детей).

В: Правильно! Они есть в полезной еде.

Ребята, Злой Микроб перемешал все картинки на острове.

Витаминка просит помочь разобраться, где полезная, а где вредная еда. Ребята давайте поможем

Витаминке?

Игра «Полезная и вредная еда».

Ход игры: разложить картинки: в зеленую тарелочку - картинки с изображением полезной еды; в мусорное ведро - не полезной.

Молодцы, ребята. Теперь мы с вами знаем, чтобы сохранить здоровье нужно есть полезную еду и витамины. Давайте возьмем витамины с собой и передадим их на остров здоровья.

Ну вот ребята и привал, сейчас немного отдохнем.

В: А как вы думаете ребята, массаж помогает быть здоровым? Давайте вместе с вами сделаем массаж, чтобы не болеть, который так и называется «Неболейка».

Самомассаж «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело,

мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

будим носик растирать,

лобик тоже разотрем,

к нашим ушкам мы придем,

взяли ушки за макушки.

Потянули, пощипали,

вниз до мочки побежали,

мочки надо пощипать,

пальчиком скорей размять,
вверх по ушкам проведем,
и к макушкам вновь придем,
знаем, знаем, да, да, да.

Нам простуда не страшна.

Дыхательная гимнастика «Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Ладошки» - мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем, как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

Давайте подойдем к карте и посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

Следующая остановка остров - «Спортивный»

В: Ребята на этом острове живут спортсмены .Они каждое утро делают зарядку. А вы любите заниматься спортом? (Ответы детей)

Давайте покажем им, как мы делаем зарядку.

Игра « Выполни по образцу» (дети под музыку скачут по кругу, когда музыка останавливается принимают ту позу, которую воспитатель показывает на карточке)

Ребята, чтобы добраться до «Спортивного» острова нам надо преодолеть препятствие –нужно пройти по извилистой дорожке(канату) и пройти по скользким льдинкам не упав.

Игровое упражнение «Льдинки»

В: Молодцы! Вы сильные и ловкие, у вас отличное настроение. Остров – спортивный дарит вам за это улыбку. Вот у нас уже второй подарок для жителей острова «Здоровья» - улыбка. Хорошее настроение им обязательно пригодится, чтобы победить Злого Вируса. Посмотрим , куда мы должны идти дальше. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

Мы отправляемся на остров «Здоровья»

В: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит?

Дети: Да, это добрый Доктор Айболит, который лечит детей, и зверей, и всегда спешит на помощь. А мне сегодня доктор Айболит прислал сообщение (голосовое). Давайте послушаем его: «Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.

А еще ребята надо запомнить правила чистоты и здоровья.

Слайд 1

«Доктор Айболит»

Слайд 2

1- правило: умывайтесь по утрам и вечерам.

Слайд 3

2- правило: руки мыть перед едой, нужно мылом и водой.

Слайд 4

3- правило: пусть запомнят все ребята: регулярно мыться надо и водичкой

обливаться, чтоб расти и закаляться.

Слайд 5

4- правило: чтобы зубы не болели, будет пусть тебе не лень чистить их два раза в день.

Слайд 6

5 –правило: чаще проветривать комнату.

Слайд 7

6- правило: делай зарядку, занимайся спортом.

Слайд 8

7-правило: на прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Запомнить нужно навсегда залог здоровья – чистота.

В: Сейчас мы проверим знаете ли вы правила гигиены.

Игра «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать не нужно. Будьте внимательны.

- мылом моют руки? (хлоп)
- во время умывания разбрызгивают воду? (топ)
- полотенцем моют руки (топ)
- зубы чистят зубной пастой? (хлоп)
- мочалкой моют тело (хлоп)
- расческой вытираются (топ)
- зубной щеткой расчесываются(топ)
- перед мытьем рук нужно закатывать рукава? (хлоп)
- можно брать грязные пальцы в рот? (топ)
- нужно пользоваться носовым платком? (хлоп)

В: Ребята, доктор «Айболит» оставил нам мыло, что бы мы передали его жителям острова «Здоровья».

В: Мы молодцы, справились со всеми трудностями, помогли жителям **острова «Здоровья»**, сделали все, чтобы здоровье к ним вернулось, а Злой микроб ушел. Давайте отправим жителям острова «Здоровья» - мыло, улыбку, витамины. А мы не будем терять время нам пора найти сокровища. Ребята вот мы с вами и добрались до сокровищ, но чтобы открыть эту шкатулку, нам нужен ключ, а ключ спрятан в киндер-капсуле. Дети открывают капсулы, находят ключ. Вот мы и открыли заветную шкатулку, а в ней лежит то, что очень полезно для детей. Верно витамины. А еще ребята правила которые надо выполнять, чтобы здоровыми быть всегда. Ведь главное в нашей жизни сокровище не золото и бриллианты, а здоровье и физкультура. Мы его нашли и укрепили, а чтобы не болеть нам помогут витамины.

Вот и закончилась игра,
попрощатся нам пора,
а гостям мы на прощанье,
дружно скажем « До свиданья».

