Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

* 1. «Детский сад № 43 « Сказка» города Смоленска

Методическая разработка

**Квест-игра для детей старшего дошкольного возраста**

**«В поисках здоровья»**

Разработала воспитатель:

Карсакова Ирина Викторовна

2022 г.

**1. ВВЕДЕНИЕ**

Самой актуальной темой для разговора во все времена была тема здоровья человека. Из глубины веков пришли к нам афоризмы «Здоровье не купишь», «В здоровом теле здоровый дух», «Здоровье дороже золота» и другие. Напутствия древних мудрецов и для нас все также важны!

Растить детей здоровыми и сильными - задача каждого дошкольного учреждения. Работа по физическому развитию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно - образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 В современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре, спорту, активному образу жизни. Проще всего этого можно добиться с помощью игры, как основного вида деятельности ребенка.

Квест-игра - это современная форма образовательной технологии в детском саду, которая создает благоприятные условия для активизации у детей интереса к познавательной деятельности.

Прохождение подобных игр способствует сплочению коллектива детей, воспитанию доброжелательных, дружеских взаимоотношений. Дети учатся работать в команде - узнают, как лучше распределять функции, помогать друг другу.

***Новизна использования квест-технологии****:*

1. Это инновационная форма организации образовательной деятельности детей в ДОУ, так как она способствует развитию активной, деятельностной позиции ребенка в ходе решения игровых поисковых задач.

2. Дети действуют в условиях обогащенной образовательной среды.

3. Интегрируется содержание различных образовательных областей.

***Участники:*** дети старшей группы, педагог - ведущий.

***Место проведения:*** спортивный зал детского сада.

***Предшествующая работа:*** беседы о здоровом образе жизни, чтение рассказов, стихов, заучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, беседы о вредных и полезных продуктах, о пользе физических упражнений, чистого воздуха и воды.

***План мероприятия:***

1. Организационный этап.

2. Прохождение этапов игры.

3. Подведение итогов.

***Цель:*** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

***Задачи:***

1. Создать комфортный эмоциональный настрой, способствующий личностной самореализации детей.

2. Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

3. Формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

4. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

5. Воспитывать любознательность, познавательную активность.

***Ожидаемые результаты:***

* повышение эмоционального, психологического, физического благополучия детей;
* наличие потребностей в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения;
* понимание и принятие детьми ценности здоровья (здорового образа жизни), ответственного отношения к своему здоровью;
* освоение навыков коллективного творческого дела.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Материалы и оборудование:*картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, мяч, бинт, музыкальное сопровождение, медали «Здоровячок».

**2.1 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ**

Под музыку дети входят в спортивный зал.

***Ведущий:***  Здравствуйте ребята! Видеть здесь рады  
самых активных детей детского сада!

7апреля проводится Всемирный День Здоровья. Этот день ежегодно проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы детей.)

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски здоровья. Сегодня мы с вами поиграем в квест - игру «В поисках здоровья». В этой игре не обойтись без смекалки, логического мышления, эрудиции, а также ловкости, быстроты, координации и умения взаимодействовать с товарищами.

Ну, что, вы готовы к такой игре?

***Дети:*** Готовы!

**2.2 ЭТАПЫ ИГРЫ**

***Станция №1 «Веселая зарядка»***

***Ведущий:***  нам надо размяться и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку. Дети выполняют веселую зарядку под музыку «Солнышко лучистое».

Вот вы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка.

***Ведущий:***  Начинается игра! За здоровьем в путь пора! Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни?

*Ответы детей.*

***Ведущий:***  Правильно! Это значит - соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, другими словами - заботиться о своем здоровье!

***Станция №2 «Полезное и не полезное»***

***Ведущий:***  Ребята, вы все знаете, что  во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

*Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».*   
На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребенок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты.

***Станция №3«Айболит»***

***Ведущий:***  Следующая станция называется Айболит. Уж он точно знает, что вредно, а что полезно. Ответьте на вопросы. Если вредно говорим - вредно, и наоборот, полезно - говорим - полезно!

* Читать лежа.
* Смотреть на яркий свет.
* Умываться по утрам.
* Смотреть близко телевизор.
* Долго сидеть за компьютером.
* Употреблять в пищу морковь, лук.
* Тереть глаза грязными руками.
* Заниматься физкультурой.
* Вести здоровый образ жизни.

***Станция № 4 «Здравпункт»***

***Ведущий:***  Ну что ж, а теперь ответьте на вопросы:

- Материал для перевязки. *(Бинт.)*  
 - Травма, нанесенная огнем. *(Ожог.)*

- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. *(Порез.)*

- Чем обрабатывают порез *(Йодом.)*

***Ведущий:***  А теперь дорогие ребята, ваша задача оказать помощь человеку поранившему руку, ногу. Вот вам необходимые предметы (дети перевязывают руку или ногу своему товарищу).

***Станция №5 «Правила гигиены»***

***Ведущий:***  Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

*Игра «Топ-хлоп»*

Мылом моют руки. (хлоп)  
 Во время умывания разбрызгивают воду (топ)  
Зубы чистить не надо (топ)  
Зубы чистят зубной пастой (хлоп)  
Волосы расчесывать не надо (топ)  
Перед мытьем рук нужно закатать рукава (хлоп)  
Нельзя брать грязные пальцы в рот (хлоп)  
Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

*Ведущий:*  Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

***Станция №6 «Солнце, воздух и вода»***

*Ведущий:*  Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!

*Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода»*

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

*Ведущий:* Вы умницы!

***Станция №7 «Спортивная»***

*Ведущий:* А сейчас отгадайте спортивные загадки.  
*Загадки:*1. Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (*лыжник*).  
2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони, а блестящие ... (*коньки*).  
3. Этот конь не ест овса, вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем (*велосипед*).

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Там идет игра ... (*хоккей*).  
5. Он лежать совсем не хочет, если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно - это ... (мяч).

*Ведущий:*Все знают, что физкультура и спорт - главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,  
 Как играть, узнайте сами.  
 Для начала мы все вместе выстроимся в две шеренги .  
 После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.  
 ***Игра «Передай мяч»***

Каждый игрок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу, когда мяч окажется у последнего игрока команды, он бежит и отдает мяч первому.

***Игра «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами»***

Каждый игрок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.  
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

***Станция №8 «Обнималочка»***

*Ведущий:*Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть здоровья. А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение - это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет.  
 - Снимают усталость.  
 - Помогают поднять самооценку.  
 - Улучшают ночной сон.  
 - Предотвращают депрессию.

*Игра «Обнималочка»*

Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях - по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен подбежать к товарищу и обнять его.

***Станция № 9. «Знатоки»***

Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. В здоровом теле - здоровый дух
2. Чистота - залог здоровья
3. Кто любит спорт, тот здоров и бодр
4. Солнце, воздух и вода - наши верные друзья
5. Если хочешь быть здоровым - закаляйся!
6. Когда я ем, я глух и нем
7. Человек устает, когда ему делать нечего.

**2.3 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. НАГРАЖДЕНИЕ**

*Ведущий:*Вот и подошло к концу наше путешествие. Так вы, ребята, поняли, где живет «Здоровье»?

*Дети отвечают хором:* «В здоровом теле - здоровый дух!»

*Ведущий:*Вам крепчайшего здоровья! Мы благодарим всех детей за активность и награждаем медалями «Здоровячок».

Дети организованно выходят из зала.

**3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и ненавязчиво, но всегда с удовольствием и заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребенка. Сегодня все большую популярность приобретают образовательные квесты.

Потенциал квеста в формировании здорового образа жизни заключается в том, что квест по своей форме, структуре, представляет интересную для детей деятельность, и самое главное, деятельность активную. Физическая активность является одним из непременных атрибутов многих игровых квестов. Поэтому ребенок в такой игре может не только закреплять свои представления о здоровом образе жизни, но и одновременно развиваться физически, укреплять свое здоровье посредством выполнения определенных заданий на каждом этапе игры.

В ходе квеста дети проявили сообразительность, дисциплинированность, командный дух, взаимопонимание и чувство ответственности, получили заряд бодрости, удовлетворили потребность в движении. Воспитанники с удовольствием участвовали в игре, проявляли инициативу и сноровку.

Детьми усвоено главное - забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Все участники обогатили свои знания и свой опыт по сохранению и приумножению здоровья.

Прохождение подобных игр способствует сплочению коллектива детей, воспитанию доброжелательных, дружеских взаимоотношений.

**4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. - М., 2015
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.: Аркти, 2016
3. Осяк С. А. Образовательный квест - современная интерактивная технология / Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е. Н., Лобанова О. Б. // Современные проблемы науки и образования. - 2017. - № 12
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 128с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2014
6. Сапрыкина О.В. Квест-технология как инновационная форма взаимодействия между субъектами образовательного процесса в ДОУ // Молодой ученый. – 2018. – № 42 (228)