Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Красная шапочка»

**Конспект непосредственной – образовательной деятельности в форме квест игры**

**на тему:**

**«Поиска Ключа здоровья»**

**(старший дошкольный возраст)**

Инструктор по физическому воспитанию:

 Быкова Татьяна Александровна

2018 год

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни

***Задачи:*** подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре, закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, ознакомить с полезным влиянием музыки на организм человека, развивать физические качества, воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

***Оборудование:***  аудиозапись, карта, 1 обруч, камушки, 2 тазика с водой, 2 ложки, киндеры по количеству детей, картинки с изображением микробов по количеству детей, картинки с изображением фруктов, овощей, вредных продуктов, прищепки, веревки, картинки для дидактической игры «найди спортивный инвентарь спортсмену», 2 мяча, 2 мяча прыгуна, 2 обручая малого диаметра, веревка короткая по количеству детей, кегли, мячи, шаблон ключа, 5 частей ключа,

***Предварительная работа:*** проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня.

***Интеграция образовательных областей****:* познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, речевое развитие, музыкальное развитие.

***Планируемый результат:*** вовлечь детей в область физической культуры через квест- игру.

**Описание квеста:**

**Звонит по видео связи Доктор:** Добрый день, ребята! Помогите мне, пожалуйста. Король микроб со своими друзьями-микробами украли ключ здоровья, и захватили нашу страну. И теперь все в стране Неболейкино начали болеть. Дорогие друзья помогите нам, пожалуйста, освободите нас от злых микробов. Я собираю команду для поиска этого ключа. Вы готовы мне помочь?

**Звонит по скайпу король Микроб:** Ха-ха-ха!!!Здравствуйте детишки, чтобы Вам ключ здоровья получить нужно все задания мои пройти все испытания и тогда получите свой ключ. Только беда с ним приключилась, мои друзья поломали его на кусочки, после каждого выполнения задания мои друзья будут отдавать вам часть ключа, всего их пять. Ну что готовы или вы не справитесь? СЛАБАКИ!!!!!!Ха-ха-ха!!!!

**Ответы детей**

**Доктор:**  Вам предстоят сложные задания и к ним вы должны быть готовы. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**Разминка фиксики «Помогатор»**

**Ответ короля:** Чтоб все части ключа найти, карта Вам нужна. Выполняй задания и получай части ключа. Всего их пять Чтоб карту найти отгадайте вы загадку:

В сказке может он летать,

Дома – украшеньем стать. (Ковер)

(дети под ковром находят карту, рассматривают и продумывают маршрут передвижения).

**1 станция «Гигиеническая»** (в медицинском кабинете, детей встречает медсестра)

Мед.сестра: Здравствуйте, дети! Скажите, мне встав с постели, вы куда идете?

Ответы детей

Мед.сестра: А что нужно делать во время утреннего умывание?

Ответы детей.

Мед.сестра: Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть. А теперь отгадайте мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было …(мыло)

Хожу, брожу не полесам,

А по усам и волосам

И зубы у меня длинее, чем у волков и медведей… (расчестка)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит… (зубная щетка)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, когда я руки мою … (полотенце)

- Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (ответы детей)

Правильно, а для чего мы их моем? (ответы детей)

**Инструктор по физультуре:** А теперь давайте поиграем в игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будите движением показывать, если согласны – хлопаем, не согласны – топаем.

Чистить зубы

Грызть ногти

Ковырять в носу

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным

Не мыть волосы

Мыть руки

Принимать душ

**Инструктор по физультуре:** молодцы ребята! А как принимаете душ, вы сейчас мне покажите.

**Эстафета «Прими душ»**

Дети строятся в колонну в коридоре на первом эаже. Ребенок бежит к обручу, встает в обруч поднимает его вверх (принимает душ) бежит обратно передает эстафету.

**Инструктор по физультуре:** Молодцы, ребята! Выполнили все задания, получайте первую часть ключа здоровья. Смотрим дальше на карту. Отправляемся в гости Закаляйки (кабинет психолога)

**Станция «Солнце, воздух и вода»**

Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека.

**Инструктор по физультуре:**  Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками из камушек ( каждый делает свой лучик состоящий из 5 камушек)

**Задание «Выложи солнышко»** (команда девочек и мальчиков выкладывают свои солнышки)

**Задание «Вода»**

**Инструктор по физультуре:** для чего вам нужна вода? У меня в тазу ядовитая вода, в ней плавают волшебные витаминки - их нужно спасти. Руками витаминки не трогаем, только волшебными ложками спасаем витаминки.

(Дети делятся на две команды мальчики и девочки, и по сигналу по очереди спасают витаминки)

**Задание «Воздух»** (сдуть микробов со стола)

**Инструктор по физультуре:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, и получаете вторую часть ключа.

Чтоб узнать куда дальше идти нужно отгадать загадку

Что это за дорога:

Кто по ней идет.

Тот хромает?

(дети идут к лестнице)

**Станция «витаминная»**

( идем по лестнице собираем карточки с изображением полезных и вредных продуктов, девочки полезные, а мальчики вредные. Поднимаемся на второй этаж полезные кладем карточки с полезными продуктами синий, с вредными – красными)

**Инструктор по физультуре:** Молодцы! Получаетеследующую часть ключа. Посмотрим на карту и отправляемся дальше. В малый физкультурный зал.

**Станция «спортивная»**

Дидактическая игра «найди спортивный инвентарь спортсмену» (боксеру- боксерские перчатки, футболисту – футбольный мяч и т.д.)

**Инструктор по физультуре:** Справились и с этим заданием! Получаете 4 часть ключа.

Смотрим на карту и отправляемся в музыкальный зал.

**Станция «Физкультурно-игровая»**

**Инструктор по физультуре:** Приветствую вас на физкультурной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физкультурой заниматься! На этой станции, чтоб последний ключ получить, надо поиграть

Дети деляться на две команды:

Эстафета «Пройди по обручам»

Эстафета «Прокати мяч» (катят мяч змейкой между кеглями)

Эстафета «Витаминная» (прыгают на мячах прыгунах до стульчика и обратно)

Эстафета «Сбей микробов» (по очереди одна команда, потом другая сбивает микробов)

**Инструктор по физультуре:** Молодцы! И вы получаете последнюю часть ключа.

(дети отправляются с вою группу и собирают ключ, звонит доктор по скайпу и хвалит ребят)

Просмотр видео фильма «Здоровый образ жизни»

Используемая литература:

1. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3-е издание., перераб.- М.:Просвещение, 1986.- с., ил.- (Библиотека воспитателя детского сада);

2. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В., Петров А.Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / под ред. Е. С. Полат – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей и подготовительной группе.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-128 с.;

4. Интернет ресурс: <http://cyberleninka.ru/article/n/igra-kvest-kak-forma-obrazovatelnoy-deyatelnosti-so-starshimi-doshkolnikami#ixzz4Y92q3seQ>

***Ход игры:***

**На экране мультимедиа вызов скайпа.**

Звонит Здоровенок: Добрый день, ребята! Помогите мне, пожалуйста. Король Микроб со своими друзьями-микробами украли ключ здоровья, и захватили нашу страну. И теперь все в стране Неболейкино начали болеть. Дорогие друзья помогите нам, пожалуйста, освободите нас от злых микробов. Я собираю команду для поиска этого ключа. Вы готовы мне помочь?

**Звонит по скайпу король Микроб**: ХА-Ха-Ха!!! Здравствуйте детишки, чтобы Вам получить ключ здоровья нужно все задания мои пройти все испытания и тогда получите свой ключ. Только беда с ним приключилась, мои друзья поломали его на кусочки, после каждого выполнения задания мои друзья будут отдавать вам часть ключа, всего их 6. Ну что готовы или вы не справитесь? Слабаки!!!!! ХА-Ха-ХА!!!!!

**Ответы детей**

**Здоровенок**: Нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**Танец Фиксики «Помогатор»**

**Ответ короля:** То тогда сначала карту, которая поможет Вам найти 6 частей ключа. Выполняйте задания, и за правильное выполнение на каждой станции будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, и собрать ключ здоровья. Карта находится в вашей группе, а поможет Вам загадка:

В сказке может он летать,
Дома – украшеньем стать. (Ковер)

Дети под ковром находят карту

Дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на первую станцию. **На карте изображена мед. сестра**

1. **Станция гигиеническая**

Располагается в медицинском кабинете

Детей встречает медицинская сестра

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

Дети: Умываться!

М. : А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить зубы.

М. : Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть. А теперь отгадайте мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было … (мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей… (расческа)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит… (зубная щетка)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, когда я руки мою… (полотенце)

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

А теперь давайте поиграем в игру, которая называется «Разрешается-запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет. Если да – хлопаем, нет- топаем.

Чистить зубы

Грызть ногти

Ковырять в носу

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным

Не мыть волосы

Мыть руки

Принимать душ

М. : Молодцы ребята! А как принимаете душ вы сейчас мне покажите.

**Эстафета «Прими душ».**

Дети строятся в колонну в коридоре на первом этаже. Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ) бежит обратно передает эстафету.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.
**Воспитатель:** Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке.

1. **Станция: «Солнце, воздух и вода»**

 – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.
**Воспитатель:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками из камушек. (Детей поделить на две команды мальчики и девочки).

**Эстафета «Выложи солнышко».** Команда девочек и мальчиков выкладываю солнышко из камешков.

**Эстафета «Вода».**

 Для чего нам нужна вода? Молодцы! Но это вода непростая, а ядовитая, а в ней плавают волшебные капсулы. Воду нельзя трогать руками, поэтому я вам даю свои волшебные ложки, а вы ими должны перенести все капсулы в эти два волшебные ведра. (Дети делятся на две команды девочки и мальчики, по сигналу начинают переносить капсулы в ведро).-

(После того как все капсулы перенесли нужно открыть их и собрать из кусочков картинку).

**Эстафета «Воздух». (Сдуваем микробов со стола)**

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.

Чтоб узнать куда дальше идти нужно отгадать загадку

Что это за дорога:
Кто по ней идёт,
Тот хромает?

1. **Станция витаминная**

(идем по лестнице собираем фрукты, овощи – девочки, мальчики – вредные продукты)

Возле музыкального зала красный и зеленый обруч. Полезные продукты в зеленый обруч, а вредные – в красный.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.  Смотрим на карту и отправляемся в малый спортивный зал.

1. **Станция спортивная**

 *Игра «Найди спортивный инвентарь спортсмену»* ( боксеру- боксерские перчатки, футболисту – футбольный мяч, фигурное катание –коньки и т.д. )

Чтобы получить следующую часть ключа нужно найти в спортивном зале картинки со спортивным инвентарем на них написаны задания их всего 5.

*1 гантели* – 5 раз сделать упражнения И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам, вып. 1. Руки в стороны, 2 – к плечам

*2 мяч– прыжки на двух ногах 10 раз, 5 раз на правой, 5 раз на левой.*

*3 кегли – упражнение на координацию движения стойка на правой ноге, на левой ноге*

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.  На карту смотрим, нарисованы ноты и отправляемся в музыкальный зал.

**5. Станция музыкальная**

И.: 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 этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды

*Эстафета «Пройди по обручам»*

Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.

*Эстафета «Прокати мяч»*

Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.

*Эстафета «Витаминная»*

Участники прыгают на мячах прыгунах до стульчика и обратно

*Эстафета «Солнышко»*

У каждого участника в руках короткая веревочка . Первый участник бежит к обручу и оставляет рядом с ним свою веревочку, кладя ее так, чтобы получился солнечный лучик. 2. Возвращается в команду и передает эстафету следующему, хлопком ладони по плечу

*Эстафета «Сбей микробов»*

По очереди одна команда сбивает, потом другая. Сбить нужно все кегли «микробов» только тогда получите последнюю часть ключа »

И.: Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные! Вот вам последняя часть ключа

Дети отправляются в группу и собирают ключ. Звонит здоровенок и хвалит ребят.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!