

Квест-игра «Путешествие в Страну Здоровья»

*Галимова Евгения Александровна,
Воспитатель МБДОУ
«ДС № 305 г. Челябинска»*

Возрастная группа: Старший дошкольный возраст (5–6 лет, ТНР)

Образовательная область: Познавательное развитие

Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни через игровую деятельность.

Задачи:

1. Образовательные:

- Закрепить знания о здоровом питании, гигиене, режиме дня и пользе физической активности.

- Развивать познавательный интерес через решение проблемных ситуаций.

2. Развивающие:

- Развивать логическое мышление, внимание, память.

- Совершенствовать коммуникативные навыки и умение работать в команде.

3. Коррекционные (для детей с ТНР):

- Активизировать словарь по теме (гигиена, витамины, зарядка и др.).

- Развивать связную речь через ответы на вопросы и обсуждение заданий.

4. Воспитательные:

- Воспитывать привычку к ЗОЖ.

- Формировать доброжелательность и взаимопомощь.

Материалы и оборудование:

- Карта «Страны Здоровья» с маршрутом.

- Конверты с заданиями (загадки, пазлы, картинки).

- Предметы: мыло, зубная щетка, фрукты/овощи (муляжи), спортивный инвентарь.

- Аудиозаписи (веселая музыка для зарядки).

- Медали «Знаток Здоровья».

Ход квест-игры:

1. Вводная часть (5 мин)

- Мотивация: В группу приходит письмо от Доктора Айболита: «Ребята, в Стране Здоровья случилась беда – вредные микробы украли все правила ЗОЖ! Помогите их вернуть!».

- Обсуждение: Что такое здоровье? Как его сохранить?

- Правила игры: Дети делятся на команды, получают карту с остановками.

2. Основная часть (20 мин)

Станция 1: «Гигиена – наш друг!»

Воспитатель: Посмотрите кто же здесь живет?

Дети: «Мойдодыр»!

Воспитатель: Конечно, Мойдодыр и он для нас приготовил задание.

Воспитатель читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите здоровье. Я вам подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.

- Задание: Собрать пазл (изображение мытья рук), назвать предметы гигиены.

Воспитатель: правильно собрали пазл. Ребята, в письме еще написан совет от Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните»

- Игра: «Что лишнее?» (зубная щетка, мыло, конфета, полотенце).

Станция 2: «Витаминная корзина»

Воспитатель: Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней. И у них есть имена А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Задание: Разделить картинки на «полезные» и «вредные» продукты.

- Игра-эстафета: «Собери овощи в корзину» (муляжи).

Станция 3: «Зарядка для чемпионов»

Физкультминутка «Веселая зарядка»

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивание – руки вверх и в стороны)

И на место вернулись. (дети садятся).

- Задание: Повторить движения под музыку (упражнения на координацию).

- Вопрос: Почему важно делать зарядку?

Станция 4: «Режим дня»

Воспитатель: как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей: когда всё делается по времени

Воспитатель: Дети, режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить вам, поиграть

- Задание: Разложить картинки в правильной последовательности (утренний подъем, завтрак, прогулка и т.д.).

3. Заключительная часть (5 мин)

- Подведение итогов: Команды находят последний конверт с ключевым словом «ЗДОРОВЬЕ».

- Рефлексия: Что запомнилось? Какие правила будем соблюдать?

- Награждение: Медали и памятки «Правила ЗОЖ».