

**Чермакова Анна Николаевна,**

*старший воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №127» г. Чебоксары,*

*Чувашская Республика, Россия;*

**Матюшкина Татьяна Николаевна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №127» г. Чебоксары,*

*Чувашская Республика, Россия*

**КВЕСТ - ИГРА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ «ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация.** *В данной статье раскрывается опыт работы с детьми по физическому развитию дошкольников с применением здоровьесберегающих технологий.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, лучики здоровья, гимнастика, самомассаж, станция, режим дня, правильное питание, воздух, спорт, лучики чистоты,*

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности, о распорядке дня, о его значимости, о правильном питании;
- формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;
- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать;
- способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать двигательную активность, навыки работы в команде;

## **Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России**

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, прививать навыки здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: ИКТ (компьютер, экран, видеопроектор), тематические картинки, модель солнца, музыкальная фонограмма, картинки с изображением продуктов, мяч, массажные коврики для ног.

Предварительная работа: беседы с детьми о здоровом образе жизни, о режиме дня, о гигиенических навыках, о питании и пользе витаминов; рассматривание иллюстраций; просмотр видеофильмов.

Методические приемы:

- Ходение по массажным коврикам для ног.
- Дыхательная гимнастика по методикам К. П. Бутейко и А. Н. Стрельниковой.
- Спортивные упражнения (эстафеты)
- Самомассаж.
- Пальчиковая гимнастика.
- Экспериментирование.
- Художественное слово.

Ход игры:

Вводная часть. Проводится игра: «Замечательное слово».

Воспитатель: Ребята! Давайте поздороваемся друг с другом и подарим для хорошего настроения улыбку и доброе сияние глаз. (Дети говорят: «Здравствуйте и улыбаются»).

Воспитатель: Замечательное приветствие друг для друга у нас получилось. Ваша улыбка говорит о том, что вы это приветствие сделали от души и с удовольствием.

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит, здоровья желаю.

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Сейчас я вам его покажу.

(На мольберте расположен макет солнышка без лучиков).

А почему у нас такое грустное солнышко?

Дети: У него нет лучиков.

## **Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России**

Воспитатель: «Лучики здоровья» потерялись и мы отправляемся на их поиски.

И в свой путь мы отправляемся не по обычной дорожке, а по «Тропе Здоровья» - дорожке для стоп ног. По той самой, по которой вы любите ходить на прогулке. (Дети под музыку шагают по «Тропе здоровья»)

- Вот мы и пришли! Итак, открываем конверт.

### **I станция «Загадочная».**

Ребята! Вам необходимо отгадать загадку и выполнить задание.

Загадка.

Они ходят, но не спят.

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять. Ответ детей (часы) (в конверте - отгадка «Изображение часов»)

Как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Дети: (Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени. Знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, когда наступит обед, время прогулки и сна, ужин)

Воспитатель: Я с вами полностью согласна. Как можно назвать все эти действия одним словом?

Дети: (Режим).

Воспитатель:

Я повсюду, где бываю,

Все на свете успеваю,

Потому что у меня

Строгий распорядок дня.

Дети, режим - 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.

Так как же называется первый лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

## Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

1 лучик здоровья - «Режим дня»

Воспитатель: Продолжаем наши поиски.

### II станция «Экспериментальная».

Чтобы найти второй лучик нашего здоровья, мы должны провести опыт.

Приглашаю вас в нашу лабораторию. (Дети подходят на веранду к столу, где стоят стаканы с водой и лежат трубочки).

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в неё, из трубочки бегут пузырьки).

Отгадайте загадку и мы узнаем, что за невидимка сидел в трубочке.

Загадка: Через нос проходит в грудь

И обратно держит путь

Он не видимый, но всё же

Без него мы жить не можем.

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Дети: Чтобы дышать.

Воспитатель: Давайте убедимся в этом. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками, как только вам станет некомфортно - начинаете дышать. Какой вывод можно сделать?

Дети: Без воздуха нет жизни.

Воспитатель: Когда мы дышим-наш организм обогащается кислородом. Кровь разносит кислород во все органы. Благодаря чему мы чувствуем себя хорошо. Но дышать надо правильно, давайте попробуем.

Дыхательная гимнастика:

«Роза и одуванчик»

## **Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребёнок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь её аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

«Петушок»

На вдох дети поднимают руки (расправляют крылышки), затем длинный выдох с произношением слов «Ку-ка-ре-ку».

«Дракон»

Предлагаем ребёнку представить себя драконом, который дышит поочерёдно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребёнок зажимает пальцем, другой глубоко вздыхает и выдыхает воздух.

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

2 лучик здоровья - «Воздух»

Воспитатель: Следующая станция.

### **III станция «Вкусяндия».**

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? А какая пища приносит пользу нашему здоровью? (Ответы детей)

Сейчас вам надо выбрать только полезные продукты и заполнить ими холодильник. (на столе лежит лист ватмана с изображением холодильника. Дети наклеивают на него карточки с изображением полезных продуктов).

Итак, мы нашли третий лучик здоровья - это правильное питание.

3 лучик здоровья - «Правильное питание»

Художественное слово:

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройными и весёлым,

Дать совет мы вам готовы,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу-утром, суп-в обед,

## **Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России**

А на ужин-винегрет.

Воспитатель:

### **IV станция «Спортивная».**

Всё 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 2 ряда на месте.

После мяч нам надо взять, чтоб задание с ним выполнять.

Раз-два, где внимание?

Выполняем все задания.

«Спортивная Эстафета». Место проведения: физкультурная площадка

1 эстафета «Прокати мяч».

Мяч катать двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатыми ногами».

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

3 эстафета «Передай мяч».

Каждый ребёнок в команде передаёт мяч над головой сзади стоящему товарищу.

Дети: чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой и спортом!

Инструктор: Итак, мы нашли четвёртый лучик здоровья – «Спорт».

4 лучик здоровья - «Спорт»

Художественное слово

### **V станция «Чистюлькино».**

Воспитатель: Ребята, а для чего мы моем руки, умываемся?

Дети: Чтобы быть чистыми. Итак, назовём пятый лучик здоровья - лучиком чистоты.

5 лучик здоровья - «Лучик чистоты»

Художественное слово:

## Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

Воспитатель: Давайте вспомним правила чистоты. (можно в виде игры

«Правильно-Не правильно»)

Дети:

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Не забывай следить за чистотой ушей - мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;
- Обязательно мой руки перед едой;
- Помни, что расчёска, зубная щётка, полотенце и мочалка-предметы личной

гигиены, они должны быть у каждого своими.

Воспитатель: Ребята, а давайте выполним упражнение «Умывалочка» (массаж лица)

Массаж для лица «Нос умойся»!

Кран, откройся!	(Показывают правой рукой, как открывают кран.
Нос, умойся!	Указательными пальцами растирают крылья носа.
Мойтесь сразу оба глаза.	Мягко проводят пальцами по лбу.
Мойтесь, уши,	Ладонями растирают уши.
Мойся, шейка!	Мягко поглаживают шею спереди.
Шейка, мойся хорошенько!	Поглаживают шею ладонями, движения от основания черепа вперёд груди.
Мойся, мойся, обливайся!	Легко гладят щёки.

## Педагогическое обозрение: актуальное обучение и воспитание в России

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!!!

Трут ладонями друг о друга.

Пальчиковая гимнастика «Мою руки»

Мыло бывает разным-разным (дети намыливают руки)

СИНИМ (соединяют подушечки указательных пальцев)

ЗЕЛЕНЫМ (соединяют подушечки средних пальцев)

ОРАНЖЕВЫМ (соединяют подушечки безымянных пальцев),

КРАСНЫМ (соединяют подушечки мизинцев)

Но не пойму, отчего же всегда

ЧЕРНОЙ-ПРЕЧЕРНОЙ бывает вода (отображают эмоцию удивления)

Воспитатель: Ребята! мы нашли все лучики здоровья, давайте вспомним как они называются и вернём их солнышку. Посмотрите солнышко нам улыбается, оно засияло и засверкало. Вместе с педагогом ребята прикрепляют к солнышку «Лучики здоровья».

Воспитатель: Ребята, я приглашаю вас на солнечную лужайку.

Пальчиковая игра «Солнечные лучики».

(включается музыка, дети располагаются на гимнастические коврики.) (игра-повторяшка, под слова песенки)

Воспитатель: К нам прилетел «солнечный зайчик»(массажный мячик), пусть каждый поймает его и скажет, что нужно делать ,чтобы быть здоровыми. (дети отвечают на вопрос и передают массажный мячик друг другу)

Молодцы ребята. На прощание хочу пожелать вам всем здоровья.