Автор Бызгу Алла Сергеевна

Должность спортивный инструктор.

Место работы ГККП «Ясли сад №»5 акимата города Рудного

1. Название: **«Автостопом по планете Вирусов»**

2. Целевая аудитория: 5-6 лет

3. Вид квеста: спортивный квест

4. Современные образовательные технологии, используемые в квесте:

- здоровье сберегающие технологии;

- технологии исследовательской деятельности, исследовательского поведения;

- информационно-коммуникационные технологии;

- личностно-ориентированные технологии;

- игровая технология;

- технология «ТРИЗ»

5. Цель квеста:

-формировать представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни.

-расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

-уточнить представления о предметах личной гигиены, и о профилактике вирусных заболеваний.

-развивать умение заботиться о своем здоровье.

-воспитывать у детей правильное отношение к здоровью.

6. Задачи квеста:

-сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

-повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

-формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

-развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса к спорту.

7.Действующие лица: ведущий, витаминчик, доктор пилюлькин, профессор иммунитет.

8. Материалы и оборудование: мягкий блочный конструктор, ткани, картинки вирусов и микробов, спортивные ходули, баночки, кубики-витаминки, мячи, световые планшеты, дорожки здоровья, муляжи фруктов и овощей, продуктовые тележки.

8.1. Лист активности:18 человек

8.2.Оформление помещения/помещений: по коридорам и кабинетам развешены картинки микробов и вирусов.

8.3. Награждение: мини книжки «Мойдодыр» и «Айболит»

9.Музыкальнное сопровождение: Саундтреки из мультфильмов «Синий Трактор», «Лучшие друзья»

10.Предварительная работа: беседа с детьми о профилактике вирусный заболеваний, прочтение книг «Мойдодыр» «Энциклопедия я человек», просмотр мультфильмов «Азбука здоровья».

**Ход мероприятия:**

*Ребята приходят на занятие физкультуры. В спортивном зале их встречает герой Витаминчик.*

**Витаминчик:** Привет ребята меня зовут Витаминчик. А вы знаете, для чего нужны витамины!

 **Витаминчик**: Верно, что бы не болеть! Сегодня я хочу позвать вас в весёлое приключение на планету Вирусов! Вы знаете, что такое вирусы?

Ответы детей.

**Витаминчик:** Верно ребята вирусы — это очень маленькие живые организмы, вызывающие болезни у растений, животных и человека. Вирусы меньше бактерий, и рассмотреть их можно в очень сильный электронный микроскоп.

**Витаминчик:**Ребята, а вам хотелось бы узнать о том, как не заразиться вирусами!

**Ответы детей.**

**Витаминчик:** Здорово! Тогда нам пора отправляться на планету Вирусов! Вы готовы к путешествию друзья? Отлично! Для того, чтобы полететь в космос, что же нам понадобится?

Ответы детей.

**Витаминчик:** Верно ребята, ракета! Но где же мы ее найдём?

**Ведущая:** Ребята, а может быть мы вместе с вами сами построим ракету?

Ответы детей.

**Витаминчик**: Отличная идея друзья!

**Ведущая:** Ребята посмотрите, что есть в нашем спорт зале подходящее для постройки ракеты?

*(Дети находят мягкий блочный конструктор, и собирают ракету)*

**Витаминчик:** Здорово, ребята! Отправляемся на планету вирусов, а что нам было ещё веселее предлагаю размяться.

**Разминка Ракета**

*(музыка из мультфильма «Синий трактор»)*

*Во время разминки, в спорт заре гаснет свет и перед дверью выхода возникает черная ширма!*

**Витаминчик:** Ребята кажется мы прилетели! Посмотрите, что это!

Ответы детей

**Ведущая:** Витаминчик, а что же это за темная дверь?

**Витаминчик**: Это проход в наш первый город на планете вирусов!

Давайте подойдём по ближе, и посмотрим, что же там!

**Ведущая:** Витаминчик, а это безопасно!

**Витаминчик**: Ох ребята, я чуть не забыл. Нам с вами нужно соблюдать меры предосторожности! Я ведь витаминчик у меня иммунитет очень сильный! А вам нужно оберегаться!

**Ведущая:** Ребята, а как мы с вами сможем защитить себя от вирусов, которые мы можем встретить на этой планете!

Ответы детей.

**Ведущая:** Верно ребята! Нам нужны медицинские маски!

**Витаминчик:** Ребята у меня как раз в рюкзачке есть медицинские маски!

**Ведущая**: Витаминчик, а как правильно пользоваться маской?

**Витаминчик:** Смотрите внимательно ребята. Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок.  При использовании маски необходимо избегать прикосновений к ней руками. Если маска стала влажной ее следует заменить на чистую и сухую. Менять маску необходимо не реже чем через 2 часа.

( *Витаминчик показывает ребятам как нужно одевать медицинскую маску)*

**Ведущая:** Ребята все запомнили правила пользования?

Ответы детей.

**Витаминчик:** Молодцы! Ну кажется мы готовы! Заходим!

*(Проходя через черную ширму, ребята попадают в тёмный коридор)*

**Ведущая:** Ой, ой… Тут же ничего не видно!

**Витаминчик**: Это не беда, у меня есть фонарик!

**Витаминчик:** Ничего себе! Ребята посмотрите сколько здесь микробов!

**Ведущая**: Посмотрите на верх! Там есть вывеска! Что же там написано!

**Витаминчик:** Сейчас прочитаем! О. Р. В. И. Ленд.

**Ведущая**: ОРВИЛенд?

**Витаминчик**: Да всё верно, мы попали в город ОРВИ! Это вирусная инфекция Брррр….

**Витаминчик:** В этом городе живут такие симптомы:

Насморк

Чихание

Першение в горле

Лихорадка

**Ведущая:** Не хотелось бы с ними встречаться!

**Витаминчик:** Не бойтесь ребята, ведь с вами я. А я все знаю о вирусах!

**Ведущая:** А как же нам пройти сквозь все эти микробы?

**Витаминчик:** Сейчас подумаем! *(продолжает светить фонариком на стены и потолок коридора)*

**Витаминчик:** Ребята посмотрите, там что-то лежит!

*(Витаминчик находит коробку с запиской!)*

**Витаминчик**: Интересно, что же тут написано, давайте прочтём эту записку!

*( Витаминчик читает послание вслух)*

Здравствуйте друзья! Если читаете это сообщение значит я попал в беду! Меня зовут Профессор Иммунитет. Злые Вирусы и Микробы напали на меня, и я очень ослаб! Мне нужна ваша помощь! В этой коробке находятся световые планшеты, с помощью которых вы сможете победить микробов и пройти дальше!

**Ведущая:** Ребята Профессор Иммунитет, попал в беду! Мы поможем ему?

Ответы детей

**Витаминчик:** Как хорошо, что у меня есть такие помощники!

**Ведущая:** Но, как же мы победим микробов с световыми планшетами. Ведь на них можно только рисовать?

**Витаминчик**: А у меня появилась идея! А если мы нарисуем!

**Ведущая:** Что нарисуем?

**Витаминчик:** Нарисуем, что нужно делать что бы не заразиться!

**Ведущая**: Давайте попробуем!

**Витаминчик**: Ребята, что нужно делать что бы микробы не оставались у нас на руках?

Ответы детей.

**Витаминчик:** Правильно мыть руки с мылом! А если микробы захотят попасть на наши зубки?

Ответы детей.

**Ведущая**: Верно ребята. В этом на поможет зубная паста!

**Витаминчик:** А если нам захотелось чихнуть, чем мы можем воспользоваться, что ы микробы не остались на руках!

Ответы детей.

**Ведущая:** Правильно ребята, конечно же салфетками или носовым платочком!

**Витаминчик:** Значит мы готовы рисовать наших помощников в борьбе с микробами. Приступаем!

*(Дети рисуют на световых планшетах, мыло, зубную пасту, платочки. Когда ребята заканчивают рисовать в коридоре загорается свет)*

**Витаминчик:** Ура ребята мы смогли одолеть микробов! Пойдёмте дальше!

**Ведущая:** Здорово, интересно, что же нас ждёт дальше!

**Ведущая**: Ого мы с вами снова попали в какой-то город?

**Витаминчик:** Верно, мы находимся в ОРЗграде!

*(На полу натянута зеленая ткань с наклейками вирусов, на другой стороне кабинета! Их ждёт Доктор Пилюлькин).*

**Пилюлькин**: Привет ребята! Меня зовут доктор Пилюлькин! Как вы здесь оказались?

**Ведущая:** Здравствуйте доктор! Мы прилетели с планеты Земля, чтобы узнать про вирусы! А ещё мы пытаемся спасти Профессора Иммунитет!

**Пилюлькин:** Здорово ребята! Я вам в этом помогу! Пробирайтесь ко мне!

**Ведущая:** Но как нам это сделать! Тут ведь целое болото вирусов!

**Пилюлькин:** Посмотрите на полки! Там есть специальные приспособления для перехода через болото!

**Витаминчик:** Ребята посмотрите тут специальные ходунки.

**Ведущая:** Здорово! Давайте перейдем это болото!

*(ребята с помощью ходунков с веревочками, проходят через болото вирусов, и оказываются на другой стороне зала)*

**Пилюлькин**: Как здорово у вас получилось, какие вы молодцы! А сейчас для нашей безопасности нужно помыть ручки с мылом.

**Витаминчик:** Здорово у меня как раз есть замечательная песенка!

**«Моем Ручки»**

*Песня Лучшие друзья «Моем ручки»*

**Пилюлькин:** Молодцы ребята. Ну а теперь мне нужна ваша помощь. Я тоже получил послание от Профессора Иммунитет и очень хочу ему помочь! Вы мне поможете?

Ответы детей.

**Ведущая:** Обязательно поможем! А что нужно для этого сделать?

**Пилюлькин**: Вы находитесь в городе ОРЗград, сдесь живут такие симптомы:

насморк,

сухой или влажный кашель,

проявления [острого тонзиллита](https://yandex.kz/turbo?parent-reqid=1584423641805204-899908594362848608300122-man1-3475&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//health.yandex.ru/diseases/lorr/ostryj_tonzillit),

боли в горле, першение, краснота,

изменения голоса – охриплость, осиплость,

проявления [конъюнктивит](https://yandex.kz/turbo?parent-reqid=1584423641805204-899908594362848608300122-man1-3475&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//health.yandex.ru/diseases/oftalmo/conjunktivit).

**Пилюлькин:** Что бы от них защититься нам помогают полезные витамины! Вот только кто-то навёл беспорядок в моей лаборатории! Посмотрите все витамины перепутались! Вам нужно собрать витамины по цветам. У меня есть баночки В красной должны находиться Красные витамины, в белой – белые, в синей - синие, и в зелёной зелёные! Ребята у вас получится мне помочь?

**Витаминчик**: Конечно получится, мы справимся с этой задачей!

**Пилюлькин:** Тогда давайте начнём!

**Игра «Собери Витаминки!»**

**Ведущая:** Ура у нас получилось!

**Пилюлькин**: Ребята большое вам спасибо! Все витаминки собраны!

**Пилюлькин:** Ой посмотрите, я что – то нашёл в одной из баночек! Это чья- то записка!

**Витаминчик:** Давайте прочтём, что же там написано!

**Ведущая**: Может быть это записка от Профессора Иммунитет.

**Пилюлькин:** *( читает записку в слух)*

*Дорогие друзья! Это я профессор Иммунитет! Если вы нашли доктора Пилюлькина!*

**Пилюлькин**: О, доктор Пилюлькин это же я! Тут про меня написано!

**Витаминчик:** Доктор читайте пожалуйста дальше! Что – же нам делать?

**Пилюлькин**: Продолжаю, продолжаю! (продолжает читать в слух)

*Пожалуйста попросите у него Витамин C, он очень нужен для моего освобождения от вирусов!*

**Пилюлькин**: Ребята , как хорошо, что мы с вами собрали все Витамины!

**Ведущая:** Безусловно это очень хорошо, но уважаемый доктор, давайте все-таки дочитаем записку!

**Пиллькин:** Но тут больше ничего нет!

**Витаминчик:** Хорошо,что Витамин C , у вас есть! Ну куда же нам идти дальше?

**Пилюлькин:** Не переживайте в этом нам поможет, мой компас! Если Профессору нужен витамин C . То я советую вам пойти на Север!

**Ведущая**: Отличная идея!

**Витаминчик:** Ну, что же ребята. Значит нам пора отправляться в путь!

**Пилюлькин:** Вот возьмите баночку с Витаминами!

**Ведущая:** Спасибо Доктор Пилюлькин! Досвидания!

**Пилюлькин:** Досвидания друзья! Было приятно с вами познакомиться!

*( Ребята выходят из кабинета и попадают в коридор с разложенными дорожками здоровья)*

**Витаминчик:** ребята смотрите на пути к северу разложены дорожки! Видимо пришло время заколяться! Давайте разуемся и пройдём по дорожкам здоровья!

**«Путь на Север - Дорожки здоровья»**

*(Ребята приходят в кабинет физкультуры)*

**Профессор Иммунитет**: Ребята, как здорово что вы нашли меня! Я так надеялся, что у вас всё получиться!

**Витаминчик:** Здравствуйте профессор, мы очень старались, и хотели вам помочь. Правда ребята?

Ответы детей.

**Профессор Иммунитет**: Ребята, а как вы попали на нашу планету Вирусов?

Ответы детей.

**Профессор Иммунитет**: Какие интересные испытания вы встретили на своём пути?

Ответы детей.

**Витаминчик:** А ещё нам помог, доктор Пилюлькин и передал для вас Витамин C . Как здорово именно этот витамин мне нужен для укрепления моего здоровья!

**Профессор Иммунитет**: Ребята, вы такие смелые, я хочу проверить правильно ли вы запомнили все меры профилактики вирусных заболеваний.

**Витаминчик**: Это мы можем. Правда ребята! Мы уже все знаем о профилактике!

**Профессор Иммунитет**: Это здорово. Тогда вы готовы пройти Эстафету здоровья! Для начала нам нужно разделиться на две команды и придумать название!

**Профессор Иммунитет**: Капитаном команды «Апельсинчики» будет Ведущая

**Профессор Иммунитет**: а капитаном команды «Чистюли» будет Витаминчик.

И для начала эстафеты я предлагаю вам вместе со мной сделать зарядку!

**«Весёлая зарядка Солнышко»**

**Профессор Иммунитет**: Молодцы с Зарядкой мы стали ещё сильнее. Начинаем нашу эстафету.

**«Эстафета здоровья»**

**1 Эстафета «Полезные продукты»**

*Ребятам по очереди нужно добежать с продуктовой тележкой до стола с муляжами Фруктов, Овощей и вредных продуктов питания. Каждый участник выбирает один продукт и кладёт его в корзину. Как только вся команда пройдёт эстафету и соберёт продуктовую корзину. Профессор Иммунитет проверит правильно ли выполнено задание.*

**2 Эстафета «Полоса микробо - препятствий»**

*Ребятам нужно пройти испытание через полосу препятствий:*

*1.Одеть маску и халат.*

*2.Пробежать сквозь разбросанные вирусы - мячи.*

*3. Добежать до больницы и взять противовирусную вакцину.*

*4. Вернуться в команду и по хлопку передать эстафету следующему участнику.*

*Побеждает команда собравшая большее количество противовирусных вакцин.*

**Профессор Иммунитет:** Ребята какие вы молодцы! Вы справились со всеми испытаниями, и прошли мои Эстафеты здоровья!

**Витаминчик:** Пожалуйста профессор Иммунитет! Мы с ребятами всегда рады помочь!

**Профессор Иммунитет**: ребята я хочу вас по благодарить! Без вас я бы не смог победить микробы и вирусы! Я хочу подарить вам вот такие замечательные книжки « Мойдодыр» и « Доктор Айболит»

**Ведущая:** Спасибо вам большое. А мы с ребятами обещаем соблюдать все меры профилактики вирусных заболеваний. Правда ребята?

Ответы детей.

**Витаминчик**: Ну, что же друзья я думаю нам пора возвращаться на нашу планету Земля! Наша Ракета уже готова к полёту!

**Ведущая:** Отлично! Давайте повторим нашу весёлую песенку про ракету!

**Разминка Ракета**

*(музыка из мультфильма «Синий трактор»)*

**Витаминчик:** Вот мы и на Земле! Ребята вам понравилось наше путешествие?

Ответы детей.

**Ведущая:** Действительно путешествие было очень интересным!

**Витаминчик:** Ребята я предлагаю вам в группе нарисовать Планету вирусов! И мы устроим интересную выставку рисунков!

**Ведущая:** Какая хорошая идея. Ребята, а какой из городов планеты Вирусов вам больше запомнился?

Ответы детей.

**Витаминчик:** Ребята спасибо вам большое, за наше весёлое путешествие. Ну а мне уже пора домой в Аптеку. До новых встреч. Закаляйтесь мои друзья. До свиданья!