

Квест-игра «Секреты здоровья».

Для детей подготовительной группы (возраст 5-7 лет)

Воспитатели: Шашкова Г.В., Иванова Е.В.

Цель:

-Прививать детям привычку здорового образа жизни;

Задачи:

- Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

- Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

- Развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.

-Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование: карта прохождения маршрута, цветок с «секретами» здоровья, дидактические игры «Режим дня», «Где живут витамины», зубная щетка, расческа, мыло, зеркало, полотенце, носовой платок, «волшебный мешочек», спортивный инвентарь, конверты с заданиями.

Предварительная работа: беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание загадок, ребусов, заучивание наизусть стихотворения, пословицы, поговорки.

Ход игры

В группе дети стоят в кругу, воспитатель приветствует их:

Утром солнышко проснулось

*Потянулось, потянулось.
Свои лучики раскрыло
Всем улыбки подарила.
Оглядело все вокруг
Слева друг, справа друг.
День с улыбки начинайте,
Всем здоровья пожелайте.
Здравствуйте!
Добрый день!*

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья! А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Ответы детей: быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сна ; закаливать организм; иметь гордую осанку и хорошее настроение.

Сегодня мы с вами постараемся раскрыть секреты здоровья. Для этого нужно пройти испытания и собрать цветок – ромашку «Секреты здоровья».

Воспитатель: – Ну как, ребята, принимаем приглашение?

**«Секрет здоровья отправляемся искать,
Нам много трудностей придется испытать
К здоровью отнесёмся мы серьезно,
Мы знаем в наших силах всё возможно!»**

Выполнить все задания нам поможет карта. Но прежде чем отправиться в путь, нам надо хорошенько размяться. Приглашаю всех на физминутку!!!

Воспитатель: Какие вы молодцы! А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие. (Двигаются по карте).

Станция «Режим дня» (в раздевалке находят конверт с заданием)

- Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.
- Как вы думаете почему?
- Чтобы все успеть нужно соблюдать режим.
- Что такое режим дня?
- Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня:

1. укрепляет здоровье;
2. повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня;
3. позволяет полноценно отдохнуть.

- А теперь посмотрите на доску и скажите, что произошло с нашим режимом дня?

-Расставьте все пункты по порядку. Дети выходят по очереди к доске и выполняют задание.

- Первый и самый главный листок нашей ромашки – соблюдение правильного режима дня (вручается листок).

Станция «Полезное питание» (кухня – находят конверт с заданием.)

-Ребята предлагаю поиграть в *Игру «Да или Нет»*

Каши – вкусная еда.

Это нам полезно? - да

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? - да

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? - нет

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? - да

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно? - нет

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? – да

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? - нет

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? - да

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? - да

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? - да

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? – да

- А еще я хочу проверить знаете ли вы где живут витамины (**Д/игра где живут витамины**)

*Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,
Что пользу приносит не все, что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
Холодная пища ему не нужна,
И очень горячая тоже вредна.
А сладостей разных и чипсов, и «колы»
Желудок боится, как попа уколов.
Большими кусками не стоит глотать,
А тщательно надо ему прожевать.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!*
К.Луцис

-Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

(Вручается листок)

- Перед тем как дальше отправиться в поиски лепестков, я предлагаю вам поиграть

- Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»

*Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки.
На слова-ответ показывают на себя и на соседей.*

- Кто хоч у Вас узнать, любит петь и танцевать? (это я, это я, это все....)
- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я...)
- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
- Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я...)
- Кто не чесан, не умыт. И всегда по долгу спит?
- Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? (это я, это я...)

Воспитатель: Вот какие мы дружные и веселые. Ребята, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть. Это тоже один из секретов здоровья (листок ромашки)

Станция гигиеническая:

*В этой корзине, наши друзья!
Свой день начинать без них нам нельзя.
Они всегда нам рады служить.
Но их никому нельзя одолжить.
Иметь должен каждый индивидуально,
Иначе здоровье сберець нереально.*

- Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

Загадки

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. **(Зубная щётка)**

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать. **(Расчёска)**

Ускользает как живое,

Но выпущу его я,-

Дело ясное вполне –

Пусть отмоеет руки мне. **(Мыло)**

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. **(Полотенце)**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

Я увидел свой портрет.

Отошёл – портрета нет! **(Зеркало)**

(Дети поочередно достают угаданные предметы гигиены)

- Молодцы! справились с заданием. Все загадки отгадали. (Отдаёт лепесток)

Станция спортивная

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт – Ура!

- Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматьсяЧем? Правильно - физкультурой. Чтобы получить очередной листок, мы проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

1 эстафета - прыжки из обруча в обруч на одной ноге

2 эстафета - передача мяча над головой.

3 эстафета – бег «змейкой» между кеглями.

4 эстафета - проползти под дугой и бегом вернуться обратно.

Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали еще один секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической культурой. Возьмите листок вы его заслужили!

Станция Закаливание.

- Есть такое выражение: «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

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.

Эстафета «Выложи солнышко».

Ребенок обегает контейнер, берет гимнастическую палку, добегают до обруча, кладет «лучик», очередной ребенок бежит за следующим «лучиком».

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, руки поднять кверху, на слово «вода» — лечь на живот и выполнять движения пловца.

Вы получаете следующий листок с секретом здоровья.
Все листочки собраны и нам пора возвращаться в группу. (В группе собирают ромашку.)
Ребенок читает стихотворение.

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал -
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.