

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №89 «КРЕПЫШ»

**Квест- игра
«Секреты здоровья»
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Образовательная деятельность: «Физическое развитие»

Составитель: воспитатель Костянова О. Л.

г. Сургут

Цель: обобщение представлений у детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей представления о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Развивать познавательный интерес, мелкую и общую моторику, внимание, память.
3. Воспитывать у детей стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания.

Оборудование: предметные картинки «Режим дня», массажный коврик, видеопроектор, ноутбук, музыка, мячи для жонглирования, вырезанные ладошки, ступни.

Предварительная работа: беседа с детьми о своем здоровье.

Ход занятия

Приветствие

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, сегодня я вас приглашаю принять участие в квест - игре «Секреты здоровья».

- А как вы думаете, что значит быть здоровым? (быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сна; закалять организм; иметь ровную осанку и хорошее настроение).

- Сегодня мы с вами постараемся раскрыть секреты здоровья.

- А можно ли сравнить наше здоровье с солнышком, у которого много лучиков? (ответы детей)

- Да, конечно, такие лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

- Но, почему-то солнышко грустное. Почему, как вы думаете? (у него нет лучиков).

- Давайте поможем солнышку и соберем для него лучики - «Секреты здоровья».

Воспитатель: выполнить все задания нам поможет карта. Она укажет нам в какую сторону необходимо продвигаться, таким образом мы находим нашему солнцу лучики. Отправляемся в увлекательное путешествие!

- Ребята, вы готовы отправиться в путь? Но перед тем, как отправиться, нам необходимо зарядиться.

1. Станция №1 «Развивай-ка супермозг» (Н.В. Машкова)

2. Станция № 2 «Режим дня» (дети находят конверт с заданием)

- Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.

- Как вы думаете почему? (ответы детей)

- Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим (ответы детей).
- Что такое режим дня? (ответы детей)
- Режим дня — это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.
- Для чего необходимо соблюдать **режим дня**: (ответы детей: укрепляет здоровье; повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня; позволяет полноценно отдохнуть).

Воспитатель: ребята, а сейчас посмотрите на планшеты и скажите, что произошло с нашим режимом дня? (ответы детей). Нужно расставить все по порядку, для этого у нас есть подсказки, слушайте внимательно стихи, затем, определите к какой картине относится стихотворение.

1 Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... (**распорядок дня**).

2. Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...(Зарядка.)

3. На столах лежат тетради,
Достаём карандаши,
Мы готовимся к занятиям,
Мы теперь не малыши.
Учим буквы, учим цифры,
Скоро будем мы читать.
И про всё, про всё на свете
Сможем сами узнавать.

4. На прогулку собрались,
Дружно за руки взялись.
Друг за другом встанем в ряд,
Зашагает наш отряд.
Раз, два, три, четыре,
Нет дружнее детишек в мире.

Пять, шесть, семь, восемь,
Друга мы в беде не бросим.

5. Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим
И охотно, с аппетитом
Что дадут, всё съедим.

6. Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кровать
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... (тихий час).

7. Зайцы, лисы, волки, тигры

Это мы играем в игры

Ребята, вам нужно правильно выставить картинки по режиму дня. (Дети получают лучик за выполненные задания) Молодцы! Мы нашли первый лучик, пора находить следующий, «Озобит» нам укажет куда дальше двигаться.

3. Станция № 3 «Полезное питание» (Полезное – не полезное) *(дети находят конверт с заданием)*

Воспитатель: ребята, как к нам в организм попадают витамины? (с полезными продуктами). Для чего нам нужны витамины? (витамины придают человеку силы, энергию; для роста и развития, чтобы укреплялся организм и организму легче бороться с болезнями). А во всех ли продуктах есть витамины? В каких продуктах есть витамины?

- А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Да или Нет».

Каша - 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 гряде.

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

Проводится дидактическая игра «Где живут витамины?»

- Разбери полезные и вредные продукты питания. А вот и следующее задание: нам необходимо проверить, знаем ли мы что вредно для нашего организма, а что полезно. Приступаем!

Молодцы! Все справились с заданием, посмотрите на экран, мы нашли лучик, значит мы все правильно выполнили. Вот такие 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.

4. Станция № 4 «Речевичок» *(дети находят карточку с заданием)*

Артикуляционная, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.

Ну а мы отправляемся дальше, нам надо торопиться. Ребята, мы приехали на станцию «Спортивная»

5. Станция № 5 «Спортивная» *(дети находят карточку синего цвета)*

Здесь вас ждут спортивные загадки, если отгадали правильно, то на экране появится правильный ответ.

Загадки:

1. «Кто по снегу быстро мчится
провалиться не боится?» (лыжник).

«Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
а несут меня не кони, а блестящие» (коньки).

2. «Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других не пустить стремятся их» (футбол).

3. «Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра» (хоккей).

4. «Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.
чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно — это» (мяч).

Вопросы для детей

1. Самый умный вид спорта? — биатлон — хоккей — шахматы (правильный ответ — шахматы).

2. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой на улице? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег (правильный ответ – футбол, бег).

3. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть летом на улице? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег (правильный ответ — лыжи, биатлон, хоккей, конькобежный спорт).

4. Как называются утренние физические упражнения? — зарядка — гимнастика — закаливание — здоровый образ жизни (правильный ответ – зарядка).

5. Как называется тренировка организма холодной водой? — обливание — закаливание — купание — заболевание (правильный ответ – закаливание).

6. Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (правильный ответ – велосипед)

7. Самая популярная в мире спортивная игра с мячом? (правильный ответ – футбол).

За ответы получают (Лучик солнышка)

6. Станция № 6 «Чистюля» *(находят конверт с заданием)*

Воспитатель: сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Слушайте внимательно, Делайте старательно.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет
Вы потопайте – нет, нет!

Будьте внимательны. Итак, начинаем. Дети стоят рядом со стульями.

Игра «Топ-хлоп».

а) Мылом моют руки. (хлоп)

б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)

в) Зубы чистить не надо. (топ)

г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)

д) Волосы расчесывать не надо. (топ)

е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)

ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)

з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. (Лучик солнца).

Отправляемся дальше!

Воспитатель: ребята, наша игра подошла к концу. Мы сегодня узнали много полезного и важного о том, как быть здоровым. Вам понравилась наша игра?

Давайте вспомним: что нужно делать для того, чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими (нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня, гигиену). Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их.