

Конспект квест – игры «В поисках здоровья».

Цель: формировать представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

- закреплять представления о культурно-гигиенических навыках, о гигиене тела, одежды и жилища;
- расширять представления о полезной пище, о блюдах;
- формировать представление о спорте, активном отдыхе как неотъемлемой части здорового образа жизни;
- развивать быстроту, ловкость, творческие способности;
- развивать монологическую и диалогическую речь.
- воспитывать активную жизненную позицию: двигательную активность, бодрость духа, позитивное настроение.

Материалы и оборудование: конверты с рекомендациями, аудио запись музыкального сопровождения зарядки, картинки с продуктами питания, иллюстрации «Гигиена тела», «Гигиена жилища», «Гигиена одежды», здоровьесберегающие знаки.

Ход игры.

Дети находятся в группе. Раздается стук в дверь, в группе появляется кукла Нехочуха Замарашкина.

Воспитатель: Ребята, к нам сегодня в детский сад пришла Нехочуха Замарашкин с просьбой помочь ей. Она говорит, что что-то с ней не так, чувствует она себя плохо, у нее нет сил, пропало настроение. Я очень переживаю за нее, ведь так она скоро заболит. Срочно нужно что-то делать! Сам он себе помочь не знает как, но у него что-то есть в руке. Посмотрите, что это

Воспитатель: Ребята, давайте поможем, составим памятку о здоровом образе жизни для Нехочухи Замарашкина. Посмотрите, у него что-то есть в руке. Это карта «В поисках здоровья», по ней мы сможем найти 5 станций здоровья:

На каждой станции мы сможем получить полезную рекомендацию, выполнив определенное задание. Итак, отправляемся в путь.

(Дети с воспитателем начинают путешествие по карте).

№1 СТАНЦИЯ ГИГИЕНА

Картинка- доктор Пилюлькин.

-Мы пришли на станцию «Гигиена», гигиена – это наука о содержании своего тела, одежды, жилища в чистоте. Чтобы получить от меня рекомендации, вы должны пройти проверку своих знаний о гигиене. Для этого вам необходимоделиться на три команды. Каждой команде я раздам карточки – картинки, вам их нужно будет рассмотреть и составить рассказ о правилах гигиены того или иного вида.

1 КОМАНДА «Гигиена тела»

2 КОМАНДА «Гигиена жилища»

3 КОМАНДА «Гигиена одежды»

Время на подготовку рассказа 2 – 3 минуты.

- Молодцы! Все правильно рассказали! Вот вам рекомендация для памятки: **«Содержи свое тело, волосы, ногти, одежду в чистоте, следи за порядком в своей комнате».**

№2 СТАНЦИЯ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Картинка- повар Плюшкин

- Ребята, хочу проверить, знаете ли вы, что значит правильное питание, какие продукты полезны, а какие нет. У меня на столе картинки с разнообразными продуктами и напитками, ваша задача распределить их на полезные и вредные. Картинку с полезным продуктом кладите в кастрюлю, а с вредным – в мусорную корзину.

(Дети по очереди подходят, берут картинку, определяют, куда ее положить)

-Молодцы, вы справились! Действительно, полезными являются овощи, фрукты, продукты, содержащие белок - мясо, творог, молоко, рыба. А вот мучные продукты и сладости можно употреблять только в умеренном количестве, иначе они могут принести вред. Такие продукты как чипсы и газированные напитки лучше вообще не есть, а то проблем со здоровьем не оберешься.

- Итак, составляем меню на обед. Из скольких блюд состоит обед? (из трех) Назовите, какие вы знаете первые блюда (выслушивает ответы детей, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню).

-А что бы вы хотели съесть на второе, но не забывайте, что блюдо должно быть полезным (выслушивает ответы детей, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню).

Так же определяется третье блюдо.

- Прекрасное меню у вас получилось. Держите карточку с рекомендацией **«Ешь больше фруктов и овощей».**

№3 СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ

Картинка- тренер Свистулькин

- Спорт – это основа здоровья, вы со мной согласны? Почему? (потому что спорт развивает мышцы, активизирует рост организма, укрепляет иммунитет, закаляет, воспитывает дисциплинированность и прочее).

- Хотите взбодриться! Тогда становись на зарядку! (дети повторяют движения под музыку. После проведения зарядки желает ребятам отличного здоровья и прекрасного

настроения и выдает им карточку – рекомендацию «По утрам делай зарядку, занимайся спортом»)

№4 СТАНЦИЯ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Картинка- доктор Здоровейкин.

На столике лежит конверт, в нем здоровье охранные знаки и задание: расскажи, что означают эти знаки, придумай и нарисуй свой здоровьесохранный знак.

Время на выполнение 5-7 минут.

После выполнения задания дети получают очередную рекомендацию «**Воспитывай в себе здоровые привычки: прогулки на свежем воздухе, активный отдых, пей больше воды**».

№5 СТАНЦИЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Ребенок:

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Воспитатель: Вот мы и выяснили, что как помочь Нехочухе Замарашкину. Это все из-за того, что ты не соблюдаешь правил здорового образа жизни, ходишь грязный, неопрятный вот микробы и поселились у тебя в носу и в горле. Но наши ребята добыли для тебя рекомендации квалифицированных специалистов о том, как вести здоровый образ жизни, и сейчас из них мы составим памятку.

Педагог и дети составляют памятку на магнитном мольберте, зачитывают рекомендации.

Воспитатель: Ребята, квест наш пройден, мы помогли Нехочухе Замарашкину и конечно же и мы с вами всегда должны помнить и соблюдать эти правила, чтобы быть здоровыми, бодрыми и счастливыми.

Содержи свое тело, волосы, ногти, одежду в чистоте, следи за порядком в своей комнате.

Ешь больше фруктов и овощей.

По утрам делай зарядку, занимайся спортом.

Воспитывай в себе здоровые привычки: прогулки на свежем воздухе, активный отдых; пей больше воды.

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.