

## **КВЕСТ-ИГРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ «В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ» для детей старшей группы**

### **Цель:**

Повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

### **Задачи:**

- Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, представлений о полезности, целесообразности физической активности; о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.
- Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- Способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться на местности;
- Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, взаимовыручка;
- закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Предварительная работа:** проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, о режиме дня, о здоровом образе жизни.

**Оборудование:** книга «Мифы древней Греции», карта прохождения маршрута, чудесный мешок с предметами гигиены, полезные и вредные продукты, корзины, сундук, ключ, фотографии с изображением режимных моментов, часы; музыкальное сопровождение, использование ИКТ.

### **Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам детский сад пришли гости.

Гости дорогие, важные такие. В зале здесь у нас сидят,

Строго так на всех глядят!

Взгляните на лица наших гостей. Они действительно строгие и серьезные?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** А какие?

**Дети:** (добрые, веселые, светлые, открытые, спокойные).

**Воспитатель:** И не строго, а с улыбкой,

Очень теплой и простой,

Гости нас встречают с вами.

Чем ответим – добротой!

Ребята, давайте скажем дружно «Здравствуйте, гости дорогие!» (хором) и подарим им свои улыбки, чтобы у всех было хорошее настроение.

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, почему надо здороваться?

**Ответы детей:** потому что слово «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья»; когда люди здороваются, они дарят частичку здоровья.

**Воспитатель:** Недаром есть пословица «Хочешь себе здоровья - здоровайся со всеми». Здравствуй - лучшее из слов, Потому что «здравствуй» значит - будь здоров.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит. Здоровье - это от слова «здорово».

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это выносливость.

Здоровье – это когда хорошо спишь.

Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

Здоровье - это быть веселыми, не болеть, гулять на улице и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, здоровье для человека – самая главная ценность.

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас я вам прочитаю притчу, а вы слушайте внимательно. «Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так:

«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они

спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать –

куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. Ой, а дальше кто-то вырвал страницу нашей книги. Ребята, а как вы думаете куда спрятали боги здоровье? (ответы детей).

**На экране появляются боги, которые читают послание:**

«Здравствуйте, дорогие ребята! Мы, боги горы Олимп, отправляем вам послание и очень хотим поделиться с вами ответом, куда же мы спрятали здоровье человека. И для того, чтобы вы нашли ответ мы отправляем вам карту. Вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы откроете все секреты, необходимые для сохранения здоровья и узнаете ответ, куда же мы его спрятали. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь».

**Воспитатель:** – Ну как, ребята, справимся? Мы должны быть готовы к любым трудностям. Давайте посмотрим по карте, куда же нам направляться. Итак, на пути у нас первая стрелка и **станция.**

**Воспитатель:** (обращает внимание детей на красивую коробку) Ребята, как вы думаете, что же в этой коробочке?

А чтобы получить ответ надо угадать загадку:

Они ходят, но не спят.

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (часы)

**Вопросы к детям:**

- Зачем человек придумал часы? (ответы детей).

- Что такое режим дня?

**Ответы детей:** чтобы наш организм себя чувствовал лучше и бодрее, режим нужен для нашего здоровья.

**Воспитатель:** Режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течение дня: мы знаем, когда принимать пищу, занятия, прогулки, сон и уход домой, ну а часы показывают время, когда выполнять. А сейчас, ребятки, расскажите, как вы соблюдаете режим дня.

**Задание «Разложи по порядку».**

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают фотографии с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть

в одно и то же время.

**Воспитатель:** Вы, согласны с ребятами? Воспитатель: Вот и первый секрет здоровья мы раскрыли. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня.

А нам пора двигаться дальше и следующая стрелка нас привела на «Станцию спортивная».

На стене картинки спортсменов.

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, кто изображен на картинке? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?(чтобы не болеть, быть сильным, здоровым). Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом очень дружим. Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, Спорту скажем дружно: «Да»! И мы сейчас покажем какие мы дружные и любим спорт.

Спортивная разминка под музыку.

Физкультминутка « Солнышко лучистое...» (под музыку)

Воспитатель: «Кто спортом занимается, с болезнями не знается»  
Вот и второй секрет раскрыт. Ну что же, размялись немного, а теперь в путь.

Станция «Правильного Питания» (заходит Карлосон)

**Карлосон:**Здравствуйтесь, друзья! Я только что пришел из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я купил в магазине целую тележку продуктов. Сейчас как наемся и буду здоров.

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята,какие продукты купил Карлосон. Все ли продукты полезны для здоровья человека? Сейчас мы выберем, какие продукты являются вредными, какие полезными. (На столе стоят две корзинки, в которые надо рассортировать полезные и вредные продукты).

**Воспитатель:** Ребята, почему вы думаете, что эти продукты полезны для здоровья? (ответы детей). Да, верно, полезные продукты богаты витаминами, Какие витамины вы знаете?

**1 ребенок:** Витамин А полезен для зрения.

Помни истину простую лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

**Воспитатель:** В каких продуктах содержится витаминА? (морковь и морковный сок) А еще вот в каких перец, дыня, персик,абрикос, хурма, томат, зелень, молоко.

**2 ребенок.** Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

**Воспитатель:** В каких продуктах содержится витамин В? (овсянке, черном хлебе) А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо.

**3 ребенок:** Витамин С. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** В каких продуктах содержится витамин С? (апельсин, лимон)

А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз.

**4 ребенок:** Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней хоть противный надо пить.

Он спасает от болезней - без болезней лучше жить!

**Воспитатель:** Где встречается витамин Д? (рыбий жир) А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.

**Воспитатель:** Что будет с человеком если он все время будет есть вредные продукты? (будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес)

Правильно. Вредные продукты не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов.

Карлосон, ты теперь знаешь какие продукты можно кушать?

Так что мы ребята раскрыли еще один секрет здоровья. Мы запомним навсегда (все вместе) «Для здоровья нам нужна витаминная еда»

А теперь отправляемся на следующую станцию («Гигиена»)

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, на столе лежит волшебный мешочек.

Вам хочется узнать, что в нем находится? А чтобы узнать, что за предметы хранятся в мешочке, выбудете по очереди опускать руку в мешочек, достаем один из предметов и называем, что это за предмет и для чего он нам нужен.

(Мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, мочалка, шампунь, ножницы маленькие, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки, порошок).

**Воспитатель:** Ребята, что объединяет все эти предметы?

**Дети:** Это предметы личной гигиены нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными.

**Воспитатель:** И мы сейчас с вами помоемся.

Льется чистая водица (Дети показывают движение воды)

Мы умеем чисто мыться: (дети имитируют умывание)

Пасту белую берем,

Крепко щеткой зубы трем. (показывают как чистят зубы)

Моем шею, моем уши,

Вытираемся посуше (присаживаются, «вытирают ножки, ручки, животики).

**Воспитатель:** Какие вы стали чистые и умытые. Теперь вы точно знаете, как надо пользоваться предметами гигиены, чтобы быть всегда чистыми и

опрятными. Вот мы раскрыли еще один секрет здоровья. Конечно же, соблюдая чистоту (гигиену), мы тоже следим за своим здоровьем.

### Станция «**Закаливание**»

**Воспитатель:** Смотрим дальше на карту. Что изображено на картинке? «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Без воды человек не сможет прожить и дня, так как организм может обезвожиться. Люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет свое здоровье и закаляется.

Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

**Дети:** Обливание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком, обмывание ног водой, солнечные ванны, воздушные ванны, плавать в воде, проветривание помещения, дыхательная гимнастика.

**Воспитатель:** Мы каждый день в садике делаем дыхательную гимнастику. Для чего мы делаем упражнения на дыхание?

**Дети:** Чтобы насытить кислородом наш организм, легкие.

**Воспитатель:** Молодцы! (Дыхательная гимнастика).

**Воспитатель:** Еще очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много точек, отвечающих за здоровье, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма. (хождение по дорожкам).

**Воспитатель:** А сейчас я хочу вас пригласить на солнечную лужайку (дети садятся в круг).

### **Релаксация** «Ласковое солнышко»

Закроем глазки и представим, что мы на лужайке. Ласковое солнышко нежно обнимает тебя. Солнечные лучи ласкают лицо. Нежно коснулись лба. Погладьте его нежно ладонями. Затем коснулись носика, ротика, подбородка, и упали на щечки и стали их шикотать. Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек, обнимите себя за плечи, погрейте. Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно. Лучики упали на руки, ноги, затем на животик. 1,2,3,4,5 – будем глазки открывать.

**Воспитатель:** Мы раскрыли еще один секрет сохранения здоровья. Чтоб с болезнями справляться надо смело закаляться

### **Заключительная часть.**

**Воспитатель.** Ребята, мы узнали все секреты здоровья и мы на верном пути. Посмотрите стрелка на карте ведет к потайной двери. Давайте откроем эту дверь. Посмотрите, вот где наш ответ. Он спрятан в сундуке за дверью. Нам надо найти эту дверь и открыть сундук.

Вот и оторванная страница с нашей книги. Вот и ответ: «И самый мудрый из богов сказал «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. А мы же знаем как его сберечь.

Ребята, вам понравилось наше путешествие? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже важно для здоровья. Конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье