

**Квест-игра «В поисках Здоровья»**  
(для детей старшей группы)  
*Автор-составитель Анзина Я.В., воспитатель*

*Цель:* приобщение детей к здоровому образу жизни

*Предварительная работа:* Беседы: «Полезные и вредные привычки», «Режим дня», Беседа «Виды спорта», «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу». Просмотр мультфильмов «Фиксики-витамины», «Сестрички- привычки», «Ах и Ох». Дидактические игры «Здоровые зубы» (по кругам Луллия), «Кому что нужно» (тема-спорт- круги Луллия), «Режим дня» (на интерактивной доске), «Полезные и вредные продукты»- со всей группой.

*Оборудование:* Компьютер, интерактивная доска, 2 стола для игр, видеоролик «Притча о здоровье», мольберт, стулья по количеству детей.

*Демонстрационный материал:* интеллектуальная карта «Здоровье», коробка с часами, «чудесный мешок» с предметами гигиены (мочалка, платок, полотенце, зубная щетка, ватные палочки); дидактическая игра «Мой день» (карточка размером А4 – 2 шт., карточки с изображением режимных моментов (6см \*6см 18 шт.); дидактическая игра «Где живут витамины» (круги Луллия диаметром 20 см и 13 см- по 2 шт. со стрелкой).

*Ход квест-игры*

- Ребята, сегодня к нам детский сад пришли гости. Ребята, поздороваемся с ними и подарим свои улыбки, чтобы у всех было хорошее настроение.

- Ребята, а вы знаете, почему надо здороваться? (ответы детей: потому что слово «Здравствуйте!» означает «желаю здоровья»; когда люди здороваются, они дарят частичку здоровья.

Воспитатель: как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

- Правильно, здоровье для человека – самая главная ценность.

- Ребята, а сейчас присаживайтесь на стулья. Я расскажу вам «Притчу о здоровье».

*Дети слушают рассказ и видят его изображение на интерактивной доске*

...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...

*Рассказ останавливается.*

- Ребята, а как вы думаете куда спрятали боги здоровье? (ответы детей).

- Предлагаю вам отправиться в путешествие, чтобы найти ответ на нашу загадку. Вы согласны? Подойдите посмотрите на нашу карту. Вы будете выполнять задания и за правильное их выполнение убирать части пазла. Так мы узнаем секрет - где же спрятано здоровье.

- Как называется наша карта? (карта ума, интеллектуальная карта).

- Напомните с какого угла мы начинаем работать? Правильно- с правого верхнего. (прошу одного ребенка показать). Давайте посмотрим по карте, куда же нам направляться. Итак, на пути у нас первая стрелка.

Обращаю внимание детей на 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)

- Зачем человек придумал часы? (ответы детей).
- Что такое режим дня? (ответы детей)
- Режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течении дня: мы знаем, когда принимать пищу, занятия, прогулки, сон и уход домой, ну а часы показывают время, когда выполнять. Назовите, какие части суток вы знаете? А сейчас, мы поиграем в игру «Мой День»

*Дидактическая игра «Мой день» (по подгруппам)*

*Цель:* формирование представления детей о режиме дня и необходимости соблюдения режимных моментов для сохранения и укрепления собственного здоровья.

*зрительное восприятие, произвольное внимание, воображение;*

*Ход.* Ребята по подгруппам выкладывают карточки 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. После выполнения проверяю по очереди- одни рассказывают утро, другая подгруппа день, все вместе вечер.



- Молодцы. Вот и первый секрет здоровья мы раскрыли. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня. Возвращаемся к карте и открываем часть рисунка.



- Двигаемся дальше. Что здесь изображено? (ответы детей)

- Сейчас поговорим о питании: посмотрите, ребята, какие на изображения продуктов. Все ли продукты полезны для здоровья человека?

- Ребята, почему вы думаете, что эти продукты полезны для здоровья? (ответы детей). Да, верно, полезные продукты богаты витаминами, Какие витамины вы знаете? (Ответы: А В С D E). Я предлагаю поиграть в игру «Где живут витамины».

*Дидактическая игра «Где живут витамины»* (Круги Луллия)

Цель: знакомить детей с продуктами, содержащими те или иные витамины; развивать внимание, расширять словарный запас; Закрепить у детей знания о том, что в продуктах содержатся важные для здоровья вещества-витамины; продолжать учить работать с кругами Луллия (внешний круг - продукты, внутренний- витамины, стрелка)

Ход.

- Ребята, у нас есть волшебные круги. Сейчас вам нужно найти, в каком продукте какой витамин спрятался и соединить их. Вызываю 2 человека. Уточняю для чего какой витамин нужен.



- Отлично. Мы запомним навсегда «Для здоровья нам нужна витаминная...(еда)». Подходим к карте, открываем одну часть.

- Посмотрите на стрелку. Куда она показывает? Кто изображен на картинке? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом? (ответы детей). Мы сейчас покажем, какие мы дружные и любим спорт.

Физминутка «Прогулка»

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке.

*(Подскоки на правой ножке)*

И по этой по дорожке  
Скачем мы на левой ножке.

*(Подскоки на левой ножке)*

По тропинке побежим.

*(Бег на месте)*

До лужайки добежим.

*(Бег продолжается)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

*(Прыгаем на обеих ногах)*

Стоп! *(Присели)*

Немного отдохнем

И домой пешком пойдём.

*Ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели за парты.*

- Кто спортом занимается, с болезнями не знается» Вот и второй секрет раскрыт. Ну что же, размялись немного, а теперь подходим к карте

*Убирается еще одна часть*

- Как вы думаете, что означает следующая стрелка? (ответы детей)

- Посмотрите ребята - это волшебный мешочек. Вам хочется узнать, что в нем находится? Присаживайтесь на стулья. А чтобы узнать, что за предметы хранятся в мешочке, вы будете по очереди опускать руку в мешочек, достать один из предметов и назвать, что это за предмет и для чего он нам нужен.

В «волшебном мешочке» находятся предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, мочалка, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки.

- Ребята, что объединяет все эти предметы? (ответы детей).

- Правильно, это предметы личной гигиены они нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными. Вот мы выполнили еще одно задание и можем открыть нашу загадку. Подходим к карте.

- Переходим к последней стрелке. Что вы видите? Конечно, это закаливание. Есть много видов закаливания. Назовите их (ответы детей).

*Ребята смотрят на карту и дополняют самостоятельно.*

- Вы молодцы. Сейчас я хочу познакомить вас с дыхательной гимнастикой. И мы разучим несколько упражнений.

*«Дровосек»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

*«Ежик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сидя на полу, ноги вытянуты, руки сзади в упор. Делаем глубокий вдох, на выдохе подтягиваем колени, произнеся на "п-ф-ф" Повторить пять раз.

-. Итак, чтоб с болезнями справляться надо смело...(ответы детей)

- Подходите к карте. Ребята, в центре человек. Ребята, вы удивлены? Как вы думаете почему? (ответы)

- Присаживайтесь и я вам сейчас покажу чем закончилась притча: «И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Так, где спрятано здоровье?

Значит, Здоровье спрятано в каждом из вас. А сберечь нам его поможет наша карта. Мы повесим ее на доску, и она будет служить нам напоминанием как правильно вести здоровый образ жизни.



Рефлексия:

- Ребята, какие задания были наиболее интересными?
- Что было сегодня сложным?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Что вы будете делать, чтобы сохранить здоровье?