

**Тема: «Здоровым – быть здорово»
(для детей старшего дошкольного возраста)**

Автор-составитель: Анзина Я.В., воспитатель

Форма проведения: квест – игра

Цель: систематизировать представления детей о здоровом образе жизни
овощи – фрукты, мясные и рыбные продукты, выделять вредные продукты

Словарная работа: злаки, полезные и вредные продукты, пирамида здоровья, режим дня.

Оборудование: ноутбук, видеописьмо, карта поиска кристаллов, «ящик- ощущений», картинки для игры «Режимная цепочка» (15*20 см, 9 шт.) наборы картинок с изображением продуктов питания для составления меню :молоко, масло, фрукты, овощи, сухофрукты, орехи, грибы, рыба, сахар (15*20 см; 10 шт.); карточки для игры «Заботимся о своем здоровье (15*20 см., 7 шт.); ,шкатулки, кристаллы (камни Марблс, 6 шт.), сундучок, пирамида ЗОЖ (размер А-4); посылка, песочные часы.

Методы и приемы: проблемные вопросы, игра с кубиком – трансформером, работа с флеш- картами «вредная и полезная пища»,

Организация образовательной деятельности:

Ритуал организации детей:

Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся.

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг другу,

Чтобы у нас с вами весь день было хорошее настроение.

В группе раздаётся звонок (видеописьмо): «Здравствуйтесь ребята! Пишет вам домовёнок Кузя. Злая Баба Яга похитила у меня мой сундучок со сказочными кристаллами здоровья, и спрятала. Помогите мне, пожалуйста. Вам нужно выполнить задания - испытания, которые придумала Баба Яга, и собрать в волшебный сундучок сказочные кристаллы здоровья. Я знаю, вы храбрые и умные ребята и у вас всё получится». Домовёнок Кузя.

- А согласитесь ли вы проделать нелегкий путь, чтобы отыскать сказочные кристаллы здоровья и помочь домовенку Кузе?

(ответы детей).

- Где их искать даже не представляю. Зато у меня есть карта поиска кристаллов. Вот она. Кристаллы здоровья добыть не так-то просто, для этого нужно пройти испытания, при этом соблюдая правила:

1. Стараться отвечать на вопросы правильно

2. На прохождение каждого испытания вам даётся -5 мин

- Вы готовы отправиться на поиски? А можно и мне с вами поучаствовать в этом интересном мероприятии? Вот вам карта и песочные часы и так в путь!

- Начинается игра! За кристаллами здоровьем в путь пора! Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни? (ответы детей).

- Правильно! Это значит - соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, другими словами - заботиться о своем здоровье!

На карте 1 наша остановка «Мы - знатоки ЗОЖ»

Смотрите у нас 2 задания

1 Дидактическая игра «Ящик ощущений»

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки, назвать предмет и рассказать о его назначении. Не забываете у вас 5 минут

Дети отгадывают загадки о предметах гигиены, и достают предметы гигиены и рассказывают об их назначении

- Люди давно пришли к выводу о том, что для хорошего самочувствия, необходимо чередовать все виды деятельности: труд, отдых, сон, т.е. соблюдать режим дня.

2 задание

Дидактическая игра «Режимная цепочка»

Цель: закрепить умение в определенной последовательности выкладывать сюжетные картинки с изображением режимных моментов,

Ход: объясняю, завтрак, занятие, прогулка на свежем воздухе, обед, дневной сон, полдник, прогулка, игры, ужин, сон.

- Молодцы справились с первым заданием, ну что дальше в путь? но нам необходимо найти кристаллы, вы ничего в группе нового не находили? Смотрите шкатулка. Значит, ищем кристаллы в шкатулках по номерам заданий.

(Дети получают кристаллы под названием

1.«Режим дня», 2.«Нужно соблюдать правила личной гигиены».)

- Давайте посмотрим на карту

2 наша остановка «Полезные и вредные продукты»

- Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? (ответы детей).

1 задание: Катя возьмет кубик трансформер, рассмотрит его и назовет продукты, изображенные на гранях кубика, блюда которые можно приготовить из этих продуктов, и в каком виде эти продукты можно употреблять. (Молочные, мясные, крупы, овощи и фрукты)

- 2 задание :«Составь меню для Домовенка Кузи»

Ребята давайте вы разделитесь на тройки кто с кем хочет,

Задание: выберите 7 продуктов или блюда, которые можно есть на завтрак, обед, полдник, ужин.

Развивающая игра «Подбери продукты и блюда из них, которые едят на завтрак, обед, ужин»

Цель: закрепить умение подбирать из картинки с продуктами для приготовления блюд на завтрак, обед и ужин.

- Давайте проверим правильность выполнения задания. (ответы детей)

Дети находят следующую шкатулку, получают кристалл «Кушай больше фруктов и овощей», «Правильное питание - залог здоровья»)

- Молодцы справились с заданием, ну что дальше в путь?

Физминутка.

Чтобы сильным стать и ловким (под музыку)

-Находят следующую шкатулку, получают кристалл: «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается»-

- Молодцы справились с заданием, ну что дальше в путь?

На карте следующая остановка «Заботимся о своем здоровье»

- Перед вами карты. Вы должны выбрать картинки как вы заботитесь о своем здоровье. Не забываете у вас 5 минут .

- Молодцы справились с заданием, ну что дальше в путь?

Дети находят следующую шкатулку, получают кристалл «Будьте здоровы!»

- Смотрите на карте, какая, то пирамида вы знаете что это?

(ответы детей)

- Это «Пирамида здоровья»

Нам необходимо правильно собрать пирамиду из 4-х частей, посмотрите у вас есть подсказки. (это наши правила написанные на кристаллах)

Давайте с помощью правил создадим пирамиду нашего здоровья.

- Молодцы справились со всеми заданиями .

Рефлексия :

- Мне очень интересно посмотреть на нашу карту? Можно? Остались ли еще пункты с заданиями или мы справились со всеми?
- Выходит, что все кристаллы здоровья собраны. А для чего же мы их собирали?
- Какое задание на ваш взгляд, было самым трудным? (ответы детей)
- А с каким, вы справились без затруднений? (ответы детей)
- У нас остались правила, которые находились вместе с кристаллами. Может, кто-то помнит их? О чем в них говорится? (ответы детей)
- Смотрите а вот и сундучок, давайте в него положим наши кристаллы и отправим домовенку Кузе их по почте.