

# Квест-игра

## Тема: « Путешествие за секретами здоровья».

Подготовил: Бородина С.А., воспитатель МАДОУ № 72

**Цель:** -пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

- подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своём здоровье с детства, закрепить культурно гигиенические навыки, прививать любовь к спорту, закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, познакомить с полезным влиянием музыки на организм человека, развивать физические качества, воспитывать волю к победе, познавательную активность.

-развивать связную, диалогическую речь, отвечать на вопросы предложением, поощрять детей за умение высказывать и отстаивать своё мнение.

**Виды деятельности:** игровая, практическая, коммуникативная, двигательная.

**Формы организации:** индивидуальная, фронтальная.

**Оборудование:** мешок ,овощи и фрукты для определения по ощупь ,мочалка, мыло, шампунь, игрушки, ручка и карандаш для игры с медсестрой, русские народные инструменты, два обруча, два мяча, плакат с секретами здоровья , разрезанный на 4 пазла , карта прохождения маршрута.

**Предварительная работа:** проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, на музыкальном занятии знакомят детей с народными инструментами.

Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников
<b>Вводная часть (мотивация)</b>	
Дети входят в группу под музыку. Воспитатель зачитывает письмо от Айболита, в котором он пишет , что приготовил им плакат, в котором собрал все секреты здоровья ,но хитрый Бармалей разорвал плакат и спрятал в разных местах. И теперь чтобы собрать все секреты , нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполняя задание на каждой станции, за правильный ответ получать по одной части ,чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить своё здоровье.	Да. Дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывают ,что означают значки на ней ,продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на станцию

### Основная часть

#### **« Станция гигиеническая». Детей встречает медсестра.( мед.кабинете)**

М: Здравствуйте, дети. Скажите встав с постели, вы куда идёте.

М:А что нужно делать во время умывания ? Правильно чистить зубы каждый день ,если не чистить , во рту накапливаются микробы и зубы начинают болеть.

А теперь отгадайте загадки.

Гладко, душисто, моет чисто( мыло)

Хожу, брожу, не по лесам, А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков(расчёска)

Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит( зубная щётка)

И гладкое и мохнатое и мягкое и полосатое( полотенце)

Молодцы. А когда нужно мыть руки? А для чего мы их моем ?

М:А теперь давайте поиграем.( на столе разложены – мыло, мочалка, полотенце, альбом, ручка, карандаш.) Один ребёнок выбирает те вещи , которые помогают ухаживать за кожей.

М: игра «Разрешается –запрещается» я называю полезные и вредные привычки, а вы отвечаете.

Чистить зубы.

Грызть ногти.

Ковырять в носу.

Мыть волосы, пользоваться носовым платком.

Ходить в грязной одежде. Не мыть волосы.

Принимать душ. мыть руки.

М: Молодцы. Вы выполнили задания получайте награду- первый пазл.

Дети: Умываться.

Дети чистить зубы.

Дети: Нужно , чтобы у каждого было мыло.

Дети: Расчёска

Дети : зубная щётка

Дети: полотенце

Дети: Утром, перед едой, занятиями, перед сном и.т. д. Чтобы убить все микробы.

Мыло ,мочалка, полотенце.

Да.

Нет.

Да.

Нет.

#### **«Станция витаминная».( пищеблок)**

Детей встречает повар.

. П: Здравствуйте дети. Скажите , что такое витамины.

П: Правильно, если витаминов не хватает то человек становится грустным и часто болеет. Витамины содержатся во многих продуктах, а особенно в фруктах и овощах.

Отгадайте загадки.

П:Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи.

Морковь- в ней много витамина А, который нужен глазкам, а ёще помогает быстрее расти.

П: Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Дети: Это вещества, полезные нашему организму.

Дети: морковь

Дети: капуста.

<p>Кто любит щи, меня ищи.( капуста)  В древности люди ели капусту и использовали как лекарство от многих болезней .В капусте много витамина С.  . П: Потрогаешь –гладко а откусишь- сладко. ( яблоко). Молодцы .Яблоко любимый фрукт детей, оно не только полезное но и ещё сладкое. В них много железа и витамина С.  А для чего нам нужен витамин С.  П: Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов, на вкус немного кисловат. Я- витаминный чемпион, зовут меня – лимон.  Молодцы. В лимоне много витаминов С и Р.  А теперь давайте поиграем « Угадай на ощупь»  Надо просунуть руку мешок и на ощупь определить фрукт это или овощ?.</p> <p>Молодцы, справились со всеми заданиями, отдаёт второй пазл.  « Станция музыкальная»( муз.зал)  Детей встречает музыкальный руководитель.  М: Здравствуйте, дети. Скажите ,а как музыка может влиять на наше здоровье?  А теперь отгадайте мои загадки.  М:Он тугой и толстокожий.  Стукни палочкой .Бам .Бам..Загремит. Смолчать не сможет. Это громкий – барабан.  М:Деревянные пластинки ,разноцветные картинки,  Стучат, звенят- плясать велят.( трещотки)  М:В руки ты её возьмёшь, то растянешь то сожмёшь, Звонкая, нарядная, Русская ,двухрядная ( гармонь).  М: За обедом суп едят, Деревянные девчонки ,Музыкальные сестрёнки, Поиграй и ты немножко, На красивых ярких ( ложках).  М:Молодцы. А сейчас я буду включать музыку , а вы отгадайте к какому жанру относится музыка: марш, песня, танец и.т.д.  М:Молодцы.Справились со всеми заданиями и отдаёт третий пазл.</p>	<p>Дети: Яблоко.</p> <p>Дети: Чтобы меньше болеть.</p> <p>Дети: По очереди достают овощи и фрукты отгадывая их на ощупь.</p> <p>Дети: Здравствуйте.</p> <p>Дети: барабан.</p> <p>Дети: трещотки.</p> <p>Дети: гармонь.</p> <p>Дети: ложки.</p> <p>Дети: песня весёлая и грустная, мелодичная, марш,и.т.д.</p>
<p><b>« Станция спортивная» Детей встречает инструктор по физкультуре.</b>  <b>И: Приветствую Вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура ,кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую спортом заниматься. Согласны посоревноваться.</b>  <b>Эстафета « Пройди по обручам»</b></p>	<p>Дети: Здравствуйте.</p> <p>Дети: Согласны, мы любим спортом заниматься.</p> <p>Дети делятся на две команды.</p>

Дети доходят до ориентира, Обходят его ,перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.

Эстафета «Прокати мяч».

Дети ведут мяч рукой до ориентира и обратно, держа в руке другой.

И: Молодцы. Сразу видно вы спортивные ребята. Отдаёт последний пазл и дети собирают все пазлы , хором читают секреты здоровья.

Чья команда быстрее.

Дети: Чтоб здоровье сохранить ,Должен быть режим дня.

Следует ребята знать , Нужно всем подольше спать. Ну, а утром не ленись -на зарядку становись.

Чистить зубы, умываться, И по чаще улыбаться, Закаляться и тогда не страшна тебе хандра. У здоровья есть враги ,С ними дружбы не води, Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день, Руки мыть перед едой, Нужно мылом и водой, Кушать овощи и фрукты , Рыбу, молоко, Вот полезная еда, Витаминами полна, На прогулку выходи, свежим воздухом дыши. Только помни при уходе ,Одеваться по погоде ,Ну а если уж случилось, разболеться получилось, Знай к врачу тебе пора т, Он поможет нам всегда ,Вот те добрые советы ,В них и спрятаны секреты ,Как здоровье сохранить. Научись его ценить.

#### ***Заключительная часть (рефлексия)***

-Вам понравилось наше занятие? Что больше всего запомнилось?

-Сюрприз для детей мыльные пузыри.

Дети делают выводы: Должен быть режим дня, делать зарядку отдыхать, чистить зубы и умываться, закаляться, мыть руки перед едой, кушать овощи и фрукты и полезные продукты, выходить на прогулку и одеваться по погоде, а если заболели то обратиться к врачу. Не лениться никогда. Вот и все секреты.