«Путешествие за секретами здоровья»

Образовательная область: познавательное развитие

Форма проведения: квест – игра

Возрастная группа: подготовительная

Цель: закрепление у воспитанников знаний об основных составляющих элементах здоровья.

Задачи: обучающие: закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья; развивающие: развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие и артистические способности; воспитывающие: воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

Методы обучения: словесные, наглядные, информационно – технические.

Формы организации деятельности воспитанников: коллективная, групповая.

Материалы и оборудование: картинки с изображением полезных и вредных продуктов, мольберт, план – схема, картинки режим дня, средства гигиены.

Предварительная работа: беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании; чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Ход игры:

Воспитатель: Изучаем с детства мы,

Правила приветствия.

«Здравствуй»- лучшее из слов,

Означает «Будь здоров»!

Тот, кто младше,
Старшим должен,
Первым «Здравствуйте» сказать
Этим младший к старшим может,
Уваженье показать.
Соблюдаем с детства мы правила приветствия.

Воспитатель: Давайте поздороваемся с нашими гостями. Говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья, хорошего настроения. Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!» Мы надеемся, что сегодня в нашей группе у всех хорошее настроение!

(Раздается стук в дверь. Заходит доктор Пилюлькин).

Пилюлькина.: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Я – доктор Пилюлькина из славного города Здоровья. Этого города нет ни на одной географической карте. Окружен он чистыми, прозрачными реками и озёрами, весь он утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители его абсолютно счастливы потому, что здоровы. Сегодня я пришел к вам не просто так: я предлагаю вам совершить путешествие по моему замечательному городу за секретами здоровья. Чтобы разгадать секрет здоровья нужно собрать ключ. Вы будете делать остановки и выполнять задания , а за выполненное задание получим часть ключа

А для, того, чтобы вы не сбились с пути, я приготовила для вас карту с указанным маршрутом. В конце путешествия вы узнаете все мои секреты, как быть здоровым. Итак, готовы отправиться в путь? Тогда вперед!

Воспитатель с детьми рассматривают карту и отправляются в путь.

1 остановка Кафе «Правильное питание»

Пилюлькин: Наша первая остановка в кафе «Правильное питание»».

Воспитатель: Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? А какая пища приносит здоровье? (полезная).

Воспитатель: Какие продукты полезны для нашего здоровья? А какие вредны?

Воспитатель: Сейчас вам надо выбрать только полезные продукты , а не полезные оставить.

(На столе лежат муляжи полезных и вредных продуктов. Дети должны разобрать продукты полезные от вредных..

Воспитатель: Какой первый секрет здоровья мы разгадали?

(Нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты).

Ребенок: Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет мы вам готовы,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

(Дети получают часть ключа)

2 остановка Магазин «Витаминка»

Пилюлькин: А теперь маршрут нашей карты нас с вами приведет в магазин «Витаминка».

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, есть ли у нашего здоровья друзья?

-Правильно, самые верные друзья для нас – это витамины.

- А в чём содержится больше всего витаминов?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что витамины содержатся не только в овощах, но и во фруктах. Я буду загадывать загадки, а вы должны отгадать названия фруктов и овощей.

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (яблоко)

2. Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ... (ананас)

3. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... (банан)

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я … !
(Капуста)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом … .
(Картошка)
Он на солнце греет бок,
Дарит нам томатный сок.
Любят люди с давних пор
Красный, спелый … .
(Помидор)
4. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ... (лимон)

Пилюлькина. Я открою вам секрет: витамины, как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и болезней. У каждого из них есть свои имена, размером всего в одну букву: А, В, С.Как вы думаете, где можно взять витамины? А еще где могут быть витамины? Правильно, витаминов много в овощах и фруктах. .

Выходят трое детей, на головах атрибутики витаминов АВС.

1-й ребенок Я витамин В, помогаю сердцу.
Очень важно спозаранку
Есть на завтраки овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
2-й ребенок: Я витамин А, очень важен для зрения.
Помни истину простую.
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
3-й ребенок: Я витамин С, укрепляю организм
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Если даже кислый он.
Дети выбирают картинки с изображением продуктов в которых содержится витамин А:морковь, картофель, мороженое, тыква

абрикосы) (дети выбирают картинки с изображением продуктов в которых содержится витамин В помидор, молоко, кедровые орехи , мясо, сыр)содержится витамин С: лимон, смородина, шиповник).

Воспитатель: Какой же 2 секрет мы с вами раскрыли?

Ребенок: Витамины, витамины.

Витамины круглый год.

Надо кушать витамины.

Чтоб здоровым был народ.

Дети получают часть ключа

3 остановка Улица «Мойдадырова»

Пилюлькина: Вы прибыли на самую чистую улицу «Мойдадырова»

Вы знаете,чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены.Об этом мы сейчас с вами и поговорим Язагадаю вам загадки:

1.Кирпичик розовый, душистый

Потри его и будешь чистым.(мыло).

2.костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит.

Нам усердно служит(зубная щетка)

3.Белая река

В пещеру затекла

По ручью выходит

Со стен все выводит(зубная паста)

4.Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою.(полотенце)

5.Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос(носовой платок)

6.Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке

А пока она гуляла

Спинка розовою стала.(мочалка)

7.Зубов много

А ничего не ест(расческа)

8.Есть в комнате портрет

Во всем на вас похожий

Засмейтесь и в ответ-

Он засмеется тоже.(зеркало)

Воспитатель: Какой 3 секрет мы здесь узнали?

Ребенок: Чтоб здоровье сохранить,

Без болезней жить,

Нужно быть всегда чистым и аккуратным.

Дети получают часть ключа

4 Остановка Проспект «Спорта»

Воспитатель: Итак, мы прибыли на проспект Спорта, где живут спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?
Кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?
Ответы детей.
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю… (зарядку)

И сейчас я предлагаю вам сделать зарядку!
(Музыкальная зарядка)
Все участники встают, ведущий показывает движения, а дети повторяют.
Ну что отдохнули?
Мой совет для вас не нов.
Как тут не старайся…
Если хочешь быть здоров,
спортом занимайся!

Дети получают часть ключа.

Пилюлькина: А теперь маршрут карты вам указывает ,что мы с вами должны попасть на бульвар «Режима дня»
- Режим дня - распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? (Ответы детей.)

Пилюлькин:
- А теперь я хочу узнать, выполняете ли вы режим дня.
Задание «Разложи по порядку».
(Ребята по одному выходят к столу и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Дети получают часть ключа.
Пилюлькин Чтобы узнать, следующий секрет нашего здоровья, мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?
Дети: Ничего нет.
Пилюлькин. Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).
пилюлькин Что за невидимка сидел в трубочке?
Дети: Это воздух.
Пилюлькин. Правильно, дети. А для чего нужен воздух?
Ваня А. Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.
Пилюлькин.Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя).

пилюлькин: Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? (Суждение детей).
Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.
Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».
2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

- А теперь послушайте загадку:
Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь.
Дети: - Закаливание
Пилюлькин:Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.
Дети:
- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Плавание в прохладной воде
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.
Пилюлькин: Как вы думаете, для чего люди закаляются?
(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)

Пилюлькин: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете еще один секрет здоровья. Кто скажет, как он называется?
Дети: - Закаливание.

Вместе с доктором Пилюлькиным собирают ключ. На котором изображено 5 правил здоровья.
Пилюлькин: Ну вот ребята, вы молодцы., собрали ключ, который нам откроет секрет здоровья.
На мольберте появляется плакат на котором изображено 5 правил здорового образа жизни.

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше замечательное путешествие.

Спасибо тебе, уважаемый доктор Пилюлькин.

-Где мы с вами побывали? Какие секреты здоровья узнали? А какие 5 правил мы сегодня узнали?

Ответы детей

Пилюлькин: Я надеюсь, что вы будите их выполнять, и для вас всегда будут открыты двери в счастливый и радостный город под названием «Здоровье»!

1 ребенок: Все здоровый образ жизни,

Мы с ребятами ведем,

Хоть еще мы дошколята,

От взрослых мы не отстаем.

2 ребенок: Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься,

Станешь самым сильным ты!