Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 14 комбинированного вида»

**Квест-игра по здоровьесбережению с детьми шестого года жизни**

**«В поисках здоровья»**

**Разработчики:**

Павлюк Наталья Васильевна

Кошелева Ольга Петровна

Краснотурьинск

2022 г.

***Цель:***

Закрепление у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

***Задачи:***

- формировать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

- воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью;

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье: двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения, режима дня, чистоты тела;

- способствовать развитию внимания, умению ориентироваться на местности.

***Оборудование:***

Экран, проектор, музыкальное сопровождение, использование ИКТ, гимнастические палки, предметы личной гигиены, 12 фотографий с изображением лекарственных и нелекарственных растений, деревянные дорожки, 6 наборов аптечки (бинт, перекись водорода, ватные палочки, бриллиантовый зеленый, лейкопластырь, электронные градусники), контейнеры под аптечку, мольберты, столы, 3 изображения с правилами здоровья.

***Ход мероприятия:***

***Уважаемые педагоги! Предлагаю Вам сегодня побыть в роли детей.***

*Воспитатель*: Ребята, сегодня в зале собралось очень много гостей. Давайте мы со всеми поздороваемся. Скажем дружно «Здравствуйте!». А как вы думаете, что означает слово «Здравствуйте»? (*Слово «Здравствуйте» означает пожелать человеку здоровья).* Правильно! А что значит быть здоровым? (*Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым).* Молодцы! Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (*Ответы детей).* Ачтобы нам вспомнить, что надо делать, чтобы быть здоровым, я предлагаю вамсовершить путешествие в удивительную страну - страну Здоровья. А путешествовать мы с вами будем на волшебном поезде. Мы будем останавливаться на станциях и выполнять разные задания. Вы готовы? *(Ответы детей).*  
*Звучит музыка. В зал входит Карлсон.*

*Воспитатель:* Здравствуйте! Вы кто такой?

*Карлсон:* Здравствуйте, друзья! Я только что пришел с больницы. Я ходил к врачу и пожаловался ему, что у меня всё болит: и спина, и ноги, и живот, и голова. Доктор мне сказал, что мне надо вести здоровый образ жизни, а что это такое - я не знаю.

*Воспитатель:* Карлсон, мы как раз с ребятами отправляемся в страну Здоровья. И предлагаем тебе отправиться вместе с нами и узнать, что такое здоровый образ жизни. Согласен?

*Карлсон:* Конечно!

*Воспитатель:* Ребята, возьмем Карлсона с собой? *(Ответы детей)* Тогда отправляемся в путь.

*Дети под музыку повторяют движения.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.*

***1 станция «Спортивная».***  
*Воспитатель:* Итак, ребята, мы с вами прибыли на станцию «Спортивная». Как вы думаете, что можно сделать на этой станции, чтобы быть здоровым? (*Зарядку*). Молодцы! А как вы думаете: для чего нам нужна зарядка? *(Чтобы проснуться с утра и зарядиться энергией на весь день)*. Правильно! А как вы думаете: когда нужно делать зарядку? *(Зарядку нужно делать каждое утро).* Карлсон, а ты делаешь зарядку?

*Карлсон:* Зарядка? А что это такое и с чем ее едят?  
*Воспитатель:* Карлсон, а что такое зарядка - ты сейчас узнаешь. Вставай вместе с нами и повторяй движения. Приготовились!

*Звучит музыка.*

*Ребята вместе с воспитателем повторяют движения****.(01.35)***

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Вот так, Карлсон, начинается каждое утро у наших ребят в садике! Надеемся, что твое утро тоже будет начинаться с зарядки.

*Карлсон:* Да!

*Воспитатель:* Нам пора отправляться на следующую станцию.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем переходят к следующей станции.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.*  
***2 станция «Мойдодырова»***

*Воспитатель:* Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Мойдодырова». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно делать не только зарядку, но и соблюдать правила личной гигиены. А что такое «правила личной гигиены»?

*Карлсон:* А я знаю, знаю! Это, наверное, что-то очень вкусненькое, большое и сладкое!

*Воспитатель:* Ребята, как вы думаете, Карлсон правильно ответил? *(Ответы детей)*. А что такое «правила гигиены»? *(Правила гигиены – это такие правила, которые помогают нам быть чистыми, опрятными и здоровыми).* Молодцы! Давайте мы сейчас расскажем Карлсону, какие бывают правила гигиены, и заодно поможем ему запомнить их. Я буду читать вам стихотворение, а вы должны его закончить. Ну что, готовы? *(Ответы детей).* Итак, начинаем.

1. Чистить зубки всем нам надо.  
От пирожных, шоколада…  
Чтоб здоровыми остались,  
Не крошились, (*Не ломались).*  
  
2. Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Попадут микробы в рот.  
Может заболеть *(Живот).*  
Надо теплою водой  
Руки мыть *(Перед едой)!*

3. Перед тем, как спать ложиться,  
Нужно хорошо *(Умыться).*  
Моем глазки, бровки, носик,  
Чтобы сон пришел к нам *(В гости).*

4. С аппетитом всё в порядке,  
Зайка съел морковку с грядки,  
Мыть не стал, а сунул в ротик,  
И теперь болит (*Животик*).  
Нет большого в том труда,  
Мойте овощи *(Всегда)!*

*Воспитатель:* Молодцы! А какие вы еще знаете правила гигиены? Можете перечислить? А Карлсон заодно запомнит их. А маленькая подсказка лежит на столе *(Ответы детей).* Ну что, Карлсон, запомнил*?*

*Карлсон:* Конечно, запомнил. Теперь я буду соблюдать правила личной гигиены.

*Воспитатель:* Хорошо*,* а теперь я предлагаю вам продолжить наше путешествие.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем переходят к следующей станции.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.*

***3 станция «Витаминная»***  
*Воспитатель:* Ребята, мы с вами прибыли на станцию «Витаминная». И сейчас мы с вами поговорим о правильном питании. Вы все знаете, чтобы быть здоровым – нужно правильно питаться. А что значит «правильно питаться»? (*Это значит кушать полезные продукты).* Молодцы! Карлсон, а ты знаешь, какие бывают полезные продукты?

*Карлсон:* Ну…. Это мороженое, пирожное, шоколад…

*Воспитатель:* Ой-ой, Карлсон, разошелся! Полезные продукты – это те продукты, которые содержат витамины, чтобы быть бодрым и здоровым. Ребята, как вы думаете: в каких продуктах находится много витаминов? *(Фрукты и овощи).* Правильно! И сейчас я предлагаю вам поиграть в интерактивную дидактическую игру «полезное-вредное». Наша с вами задача по одному подходить к доске и разложить продукты. Полезные продукты сложить - в красную корзинку, а неполезные - в ведро. Каждый отправляет только одну картинку. Ну что, готовы? *(Ответы детей).* Тогда начнем! ***Игра «Полезное – неполезное»***  
Огурец, творог, рыба, газировка, сыр, сметана, яблоко, чупа-чупс, помидоры, ананас, капуста, картошка фри, чеснок, морковка, груша, гамбургер, апельсин, мандарин, клубника, мороженое, творог, земляника, тыква, чипсы.

*Воспитатель:*Молодцы! Вы отлично справились с этим заданием! Карлсон, теперь ты знаешь, какие продукты полезные?

*Карлсон:* Да, ребята! Теперь я понял, чтобы быть здоровым – нужно есть много полезных овощей и фруктов! Спасибо вам большое!

*Воспитатель:* Ну, что ж, тогда я предлагаю отправляться на следующую станцию.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем переходят к следующей станции.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.* ***4 станция «Лесная»*** *Воспитатель:*Ребята, мы с вами приехали на следующую станцию. Называется она «лесная». Мы будем говорить о лекарственных растениях. Карлсон, знаешь ли ты, что такое «лекарственные растения»?

*Карлсон:* Ой, вы знаете, я так долго жил на крыше, что совсем не знаю, что это такое и почему растения называют «лекарственные». Может, вы мне расскажите про них?

*Воспитатель:* Ребята, что такое «лекарственные растения»? (*Лекарственные растения - это растения, которые помогают человеку быть здоровым).* Молодцы! Давайте мы сейчас поможем узнать Карлсону, какие бывают лекарственные растения и как они помогают человеку быть здоровым. А для этого я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «тропа здоровья». Мы с вами будем идти по тропинке, собирать только лекарственные растения и называть их. Каждый из вас должен собрать только одно лекарственное растение. Но будьте внимательны: помимо лекарственных растений, есть еще и нелекарственные. Ну, что, готовы? *(Ответы детей).* Тогда начинаем.

*Звучит музыка.*

*Ребята совместно с воспитателем выполняют задания.*

*Воспитатель:* Кто собрал – подходите ко мне. Ребята, скажите пожалуйста: какое лекарственное растение вы собрали? Чем оно полезно? (*Если затрудняются ответить* – *Может кто-нибудь подсказать*?) Ребята, а как можно использовать лекарственные растения? *(Все лекарственные растения можно заваривать в чай и пить).*

***Липа*** (хорошо помогает для лечения простуды).

***Зверобой*** (Борется с бессонницей).

***Шалфей*** (Очень полезен для почек).

***Чабрец*** (Полезен для сердца).

***Мята*** (Помогает при аллергии)

***Пустырник*** (Помогает при давлении).

*Воспитатель:*Ну что, Карлсон, теперь ты знаешь, какие бывают лекарственные растения?

*Карлсон:* Да! Теперь я знаю всё про лекарственные растения и буду пить чай с ними.

*Воспитатель:* Отлично! Тогда предлагаю вам отправиться на следующую станцию.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем переходят к следующей станции.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.*

***5 станция «Походная».***

*Воспитатель:* Мы с вами приехали на станцию «Походная». Карлсон, как ты думаешь: чем поход может быть полезен для здоровья? (*Это движения и свежий воздух).* Ребята, а еще чем поход полезен? *(Закаливание солнцем).* *Карлсон:* Можно полежать на травке и покушать ягоды и мёд.

*Воспитатель:* Правильно! А как вы думаете: что нужно в первую очередь взять с собой в поход? *(Аптечку).* Молодцы! Для чего она необходима? *(Аптечка нам необходима для оказания первой медицинской помощи)*. И сейчас, ребята, я предлагаю каждому из вас собрать свою аптечку. Карлсон, а ты вставай вместе с ребятами и собирай свою аптечку. Готовы? *(Ответы детей).* Тогда начнем!

*Звучит музыка.*

*Ребята совместно с Карлсоном выполняют задание.*

*Воспитатель:* Ребята, а теперь скажите пожалуйста: что вы положили в свою аптечку? *(Ответы детей).*

*Карлсон*: Ура! Теперь у меня тоже есть своя аптечка. И ятеперь могу хоть каждый день ходить в лес.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята. Предлагаю вам отправиться на следующую заключительную станцию.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем переходят к следующей станции.*

*Параллельно на проекторе появляются тематические картинки.*

***6 станция «Заключительная».***

Ребята, мы с вами приехали на заключительную станцию. Давайте вспомним: что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Чтобы быть здоровым – нужно делать зарядку, соблюдать правила гигиены, кушать полезные продукты и использовать лекарственные растения).* Молодцы! Но кроме этого, существуют еще другие правила здорового образа жизни. А какие именно, мы узнаем, когда соберем пазлы.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с Карлсоном выполняют задание.*

*После выполнения задания, дети, отвечая на вопрос воспитателя, называют свою картинку.   
Воспитатель:* Скажите пожалуйста: какое правило здорового образа жизни у вас получилось на картинке? *(Здоровое психологическое и эмоциональное состояние, полноценный сон, хорошее настроение, режим дня).*

Молодцы, ребята! Ну что, Карлсон, теперь ты узнал, что такое здоровый образ жизни?

*Карлсон:* Да! Теперь я всё знаю! Ребята, спасибо вам большое!

*Воспитатель:* Отлично! А нам пора всем вместе возвращаться в детский сад.

*Звучит музыка.*

*Дети совместно с воспитателем возвращаются в детский сад.*

*Воспитатель:* Карлсон, тебе понравилось наше путешествие?

*Карлсон:* Очень! Спасибо вам большое! И мне пора отправляться на крышу! До свидания!

*Карлсон покидает зал.*

*Воспитатель:* Ребята*,* наше путешествие закончилось. Предлагаю вам, когда мы вернемся в детский сад – нарисовать о нашем сегодняшнем путешествии и рассказать родителям о том, что такое здоровый образ жизни.