

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №56 комбинированного вида»
(МБДОУ №56)

**Квест-игра для детей старшего возраста
«Мое здоровье».**

Авторы составители:

Болдырева Людмила Анатольевна,
Андрясова Елена Борисовна,
Митина Наталья Николаевна,

Ленинск-Кузнецкий городской округ

2022

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.
- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
- Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Ход мероприятия:

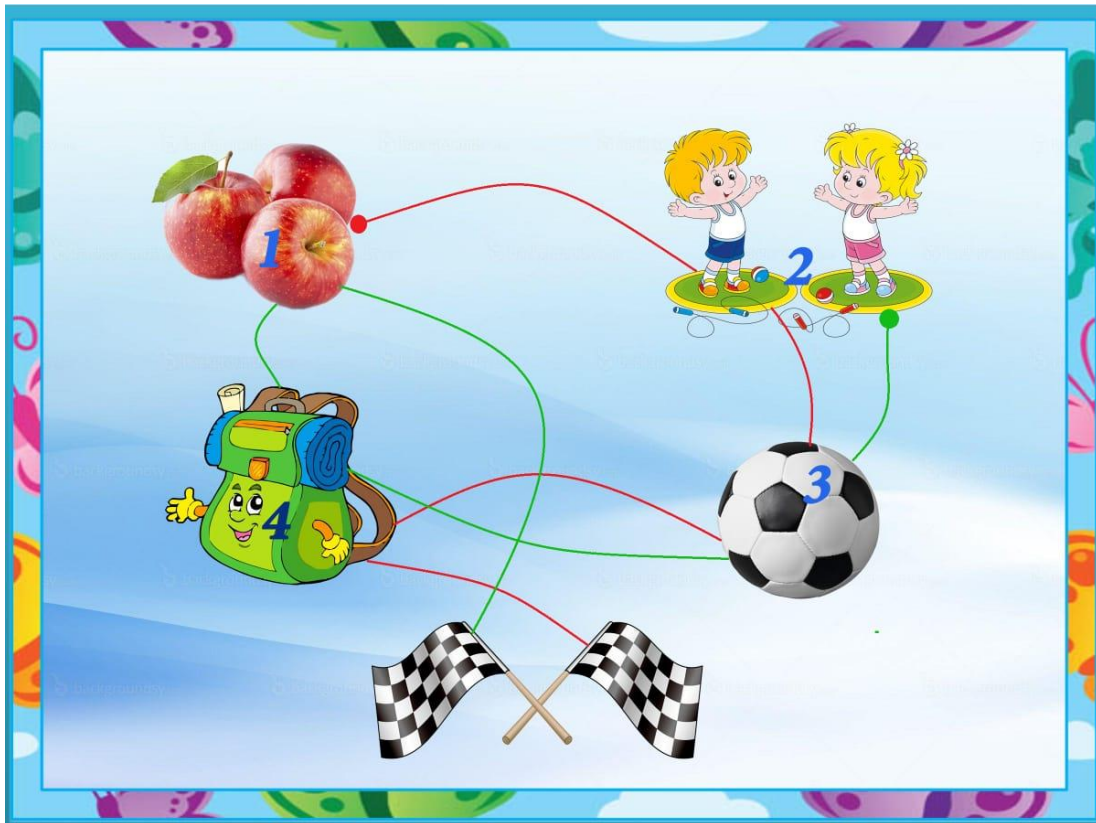
Под песню Д. Трубачев «Я со спортом подружусь», дети заходят в зал (2 команды). Их встречает «Айболит».

Айболит: Здравствуйте, дорогие ребята. Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым?

Ответы детей.

Айболит: Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Я предлагаю отправиться в путешествия, закрепить правила ЗОЖ.

Дети выбирают цвет команды, придумывают названия и получают маршрут.



Отправляются на станции выполнять задания, на каждой станции получают часть пазла (пример).



1 станция «Здоровое питание»

Воспитатель: Ребята, скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет.

Воспитатель: Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Предлагаю найти полезные продукты.

Игра «Разбери полезные и вредные продукты питания».



2 станция «Вредно и полезно»

Воспитатель: Ребята, я хочу проверить знаете ли вы, что вредно и полезно для вашего здоровья.

Ответы детей на вопросы, что вредно и что полезно.

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Умываться по утрам.

Смотреть близко телевизор.

Долго сидеть за компьютером.

Употреблять в пищу морковь, лук.

Тереть глаза грязными руками.

Заниматься физкультурой.

Вести здоровый образ жизни.

3 станция «Спортивная»

Ребята, вы любите заниматься спортом, делать по утрам зарядку?

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник).

2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других не пустить стремятся их. (футбол).

4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

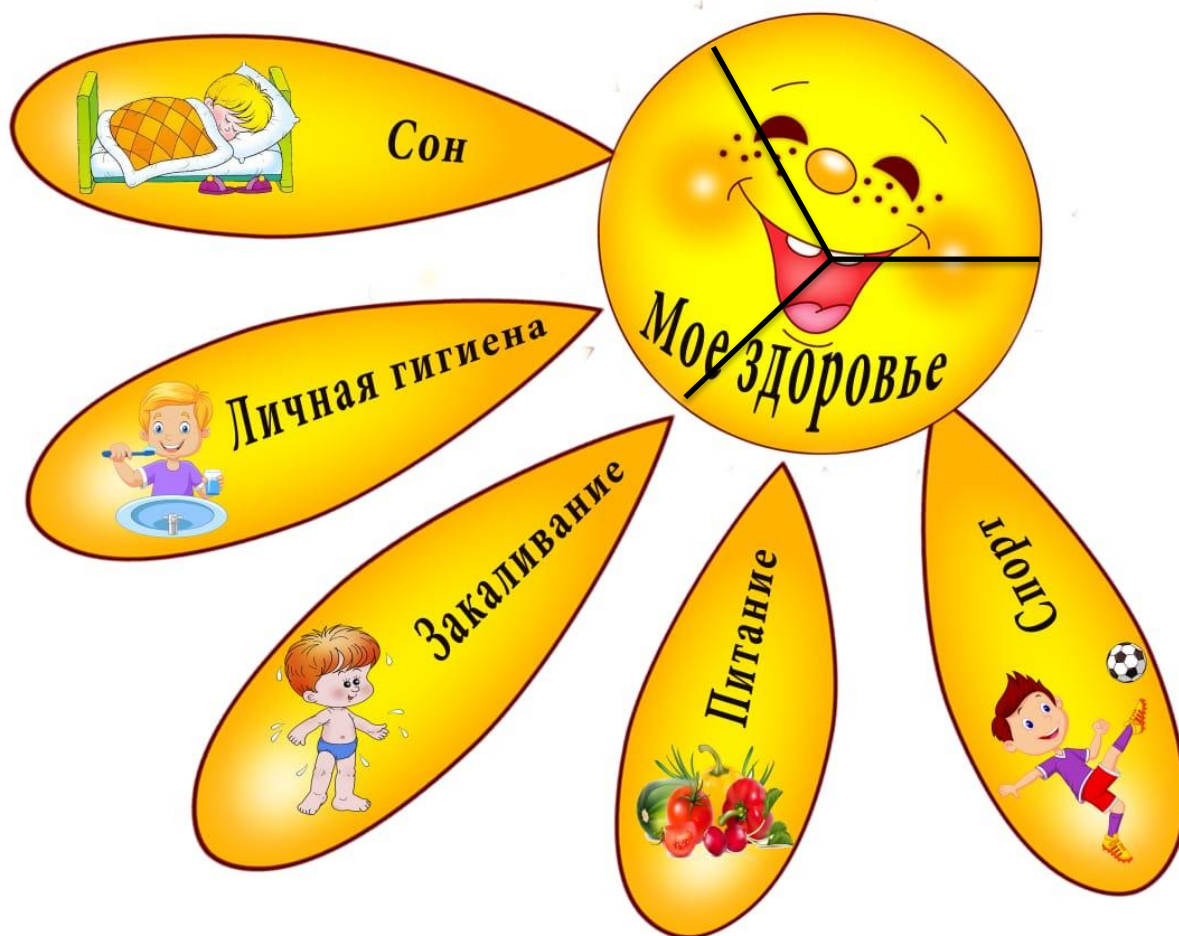
4 станция «Поход»

Воспитатель: Ребята, Кто из вас ходил с родителями в поход, Пешие прогулки укрепляют здоровья. Предлагаю игру «Собери рюкзак в поход».



Команды по стрелкам идут к финишу, их встречает Айболит.

Айболит: Наше путешествие завершилось. Давайте соберем пазл (8 деталей) и закрепим, что нужно делать, чтобы быть здоровым?



Что быть здоровыми мы соблюдаем 5 правил. Ребята, поднимите вверх правую руку. Сейчас я буду называть правила здоровья, а вы на каждое правило загибайте один пальчик.

1. Соблюдать гигиену.
2. Правильно питаться.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Заниматься спортом.
5. Соблюдать режим дня.

Посмотрите на свою руку. У всех пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам. Молодцы!

Вручает детям яблоки.

Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!