

Конспект квеста «Как мы нашли свое здоровье» по ОО «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе

Я здоровье сберегу- сам себе я помогу



Цели:

1. Закрепление представлений детей о здоровье.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Формирование внутренней картины здоровья и эмоционального интеллекта.

Задачи:

1. Способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.
2. Развивать у детей потребность соблюдать правила здорового образа жизни.
3. Воспитывать чувство взаимопомощи, умение действовать в команде.

Материалы: наклейки, маршрутный лист, карточки с пословицами, картинки с изображением закаливающих процедур: воздушные ванны, растирание сухой варежкой, прогулки, закаливание солнечными лучами, купание в открытых водоемах, душ, обливание, ножные ванны, проветривание помещения, картинки еды и продуктов питания.

Воспитатель: Здоровье – важная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая,

кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами, не болеть. Плохое самочувствие, болезни часто служат причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Я предлагаю вам отправиться в Страну здоровья. На пути мы будем останавливаться на станциях «Викторина», «Закаливание», «Гигиена», «Витаминная». Вот ваш маршрутный лист, как у настоящих путешественников. За каждый правильный ответ я вам буду давать наклейки.

Станция «Викторина».

Воспитатель: Я приветствую вас на станции «Викторина»! У меня есть карточки на которых написаны пословицы о здоровье. Вам необходимо объяснить значение пословиц и поговорок, которые я буду читать. За каждое правильное объяснение каждой пословицы или поговорки вы получите одну наклейку.

Первая поговорка «Здоровье не купить».

Дети: Здоровье у нас внутри, его невозможно купить. Здоровье не продается и если человек его потеряет, то его будет трудно вернуть.

Воспитатель: Вторая поговорка «Болезнь человека не красит».

Дети: Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным и капризным.

Воспитатель: Как вы понимаете пословицу «Здоровье дороже богатства».

Дети: Если человек здоров, то не важно сколько у него денег. Деньги не важны, если есть здоровье. Если есть здоровье, то будешь счастливым. Ни за какие деньги ты не сможешь вернуть здоровье, которое потерял.

Воспитатель: Еще одна пословица «Береги платье снову, а здоровье – смолоду».

Дети: Здоровье лучше беречь сейчас, когда мы еще маленькие, с детства. Для того чтобы сохранить здоровье, надо его укреплять каждый день, делать зарядку, соблюдать правила гигиены.

Воспитатель: Теперь, когда мы понимаем значение пословиц, давайте поиграем игру «Продолжи пословицу». Согласны?

1. Боль врача.... (ищет).
2. Больному все.... (горько).
3. Здоровье всему.... (голова).
4. Болен – лечись, а здоров.... (берегись).
5. Сон – лучшее (лекарство).
6. Здоров – скачет, а захворал - (плачет).

Воспитатель: Скажите ребята какого человека можно назвать здоровым?

Дети: Когда человек здоров, то он занимается спортом, много гуляет, ест полезную пищу. У него много сил и всегда хорошее настроение.

Воспитатель: Молодцы! Хотите поиграть в игру?

Подвижная игра «Что может здоровый человек?»

Один ребёнок сначала показывает жестами (чтобы другие дети могли догадаться, а потом рассказать, что может делать здоровый человек. Остальные ребята за ним повторяют действия.

Станция «Закаливание».

Воспитатель: Ребята, вы попали на станцию «Закаливание». Есть такое выражение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

Дети: Все люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Когда человек мало гуляет, он плохо ест, он часто болеет. Солнце дает тепло и энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ, мыться в бане – это полезно.

Воспитатель: Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день, иначе они не принесут пользы. Давайте вспомним, какие бывают закаливающие

процедуры. У меня на столе разложены картинки, каждый из вас будет брать по одной карточке и рассказывать о том, какие закаливающие процедуры на ней изображены. Если кто не знает ответ, то ему помогает другой.

Дети берут карточки и рассказывают.

Воспитатель: Наши глазки устали, отдохнем немного.

Гимнастика для глаз «Солнечные зайчики»

Солнечный мой зайчика, Дети вытягивают вперед ладошку.

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайчика, Ставят на ладонь одной руки

Маленький, как крошка, указательный палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо - Прослеживают взглядом движения

Ой, как стало горячо! пальца, которым медленно прикасаются

Прыг на лобик – и опять сначала к носу, вновь отводят вперед,

На плече давай скакать. затем последовательно дотрагиваются

до плеча, лба и другого плеча; каждый

раз – палец перед собой, голова все

время находится в фиксированном

положении.

Вот закрыли мы глаза, Закрывают глаза ладонями.

А солнышко играет,

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

Станция «Гигиена».

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы попали на станцию «Гигиена».
Вспомните, из какого произведения эти строчки:

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Дети: «Мойдодыр» Корнея Чуковского.

Воспитатель. Ребята вы любите отгадывать загадки?

Задание «Загадки».

1. Лёг в карман и караюлю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

2. Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

3. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повывыла. (Зубная щетка)

4. Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

5 Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

6. Белая река в пещеру затекла,

Чистит добела. (Зубная паста)

7. Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык.).

8. Вафельное полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (полотенце)

9. У двух матерей по пять сыновей.

Одно имя всем. (Руки, пальцы)

10. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

Воспитатель: Какие правила гигиены необходимо соблюдать?

Дети: Нужно следить за чистотой своего тела, умываться, мыть руки с мылом, расчесываться своей расческой, мыть волосы, принимать душ, чистить зубы утром и вечером. Следить за чистотой в доме, убираться, мыть полы и посуду.

Физминутка «В понедельник»,

В понедельник я купался, Дети изображают плавание,рисование,

А во вторник рисовал. умывание.

В среду долго умывался,

А в четверг в футбол играл. Выполняю бег на месте.

В пятницу я прыгал, бегал, Прыгают.

Очень долго танцевал. Кружатся на месте.

А в субботу, воскресенье Хлопают в ладоши.

Целый день я отдыхал. Садятся на корточки, руки кладут под щеку

- «засыпают»

Станция «Витаминная»

Воспитатель: А теперь, ребята, мы добрались до станции «Витаминная»
Предлагаю провести разминку. Согласны?

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Игра «Вредные и полезные продукты».

Воспитатель: Ребята, хотите поиграть в игру «Вредные и полезные продукты»?

Воспитатель кладет на пол два обруча и дает карточки с изображением различных продуктов. Затем говорит: «Для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны, а какие вредны».

Полезные (каша, суп, орехи, капуста, рыба, морская капуста, молоко, горох, яблоко, йогурт)

Вредные (картофель фри, кока-кола, чупа-чупс, сухарики, чипсы, поп корн, жевательная резинка, газировка)

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие в Страну здоровья. Вы справились со всеми заданиями – теперь все ребята знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Но конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

Поэтому давайте напоследок скажем все по одному доброму пожеланию.

Упражнение «Пожелание»

Дети по очереди (по кругу) говорят доброе пожелание.

Воспитатель: Досвидание! До новых встреч, ребята!