

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида «Сказка» г. Болотного Болотнинского района Новосибирской области

**Занятия по формированию здорового образа жизни
с детьми старшего дошкольного возраста
«В поисках здоровья»**

Составила воспитатель 1 квалификационной категории:

Агеева Светлана Васильевна

Болотное

Квест-игра «В поисках здоровья»

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;
- формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека

Развивающие:

- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;
- воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Воспитательные:

- развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться

Методы и приемы:

1. Методы стимулирования и мотивации деятельности детей, их интереса к деятельности (эмоциональная и интеллектуальная стимуляция):

Демонстрация конвертов с одной частью пазла, для каждой команды.

2. Методы организации и осуществления деятельности:

Практические

Цель: Развитие быстроты, общей моторики, ориентации в помещении, снятие эмоционального напряжения у детей.

Выполнение двигательной разминки «Веселая зарядка».

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

Игра «Здравпункт».

Игра «Топ-хлоп».

П/игра «Солнце, воздух и вода».

Игра-эстафета «Передай мяч».

Игра «Обнималочка».

Словесные

1. 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.

2. Загадывание загадок:

- Кто по снегу быстро мчится.
Провалиться не боится? (лыжник).

- Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

- Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

- Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

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

Закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. В здоровом теле – *здоровый дух*.
2. Чистота – *залог здоровья*.
3. Кто любит спорт, тот *здоров и бодр*.
4. Солнце, воздух и вода – *наши верные друзья*.
5. Если хочешь быть здоровым — *закаляйся!*
6. Когда я ем, я *глух и нем*.
7. Человек устает, когда ему *делать нечего*.

Методы контроля и самоконтроля:

– вербальная оценка результатов выполнения заданий: проведение осмотра собранного пазла;

– рефлексия деятельности

«Ребята, вы большие молодцы! Вы нашли все части здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение). Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их.

Материалы и оборудование:

«пазлы», картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов, мяч, бинт, музыкальное сопровождение.

Логика образовательной деятельности:

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это – путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы детей.) - Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски здоровья. Вам придется пройти по городу и поучаствовать в конкурсах, которые для вас приготовлены. А для начала мы должны узнать, что за команды пришли к нам.

Называют свои команды (основанное на изображении пазла).

За правильное выполнение задания вы будете получать по одной части пазла, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что – вперед!

Воспитатель: нам надо размяться и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Станция №1 «Веселая зарядка».

Воспитатель: Вот вы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка.

Станция №2 «Полезное и не полезное»

Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты.

Станция №3 «Айболит»

Наша станция называется Айболит. Уж он точно знает, что вредно, а что полезно. Ответьте на вопросы. Если вредно говорим – вредно, и наоборот, полезно – говорим – 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.

Станция № 4 «Здравпункт»

Ну что ж, а теперь ответе на вопросы:

- Материал для перевязки. (*Бинт.*)- Травма, нанесенная огнем. (*Ожог.*)
- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Порез.*)
- Чем обрабатывают порез (*Йодом.*)

А теперь дорогие ребята, ваша задача оказать помощь человеку поранившему руку, ногу. Вот вам необходимые предметы.

Молодцы! Получите свою деталь пазла и вперед к другой станции.

Станция №5 «Правила гигиены»

Воспитатель: Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

Игра «Топ-хлоп».

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Станция №6 «Солнце, воздух и вода».

Воспитатель: Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Воспитатель: Вы умницы!

Станция №7 «Спортивная»

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

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).

Воспитатель: Мячик наш весёлый не может так лежать. Он просит ребятшек, с ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

Станция №8 «Обнималочка»

Воспитатель: Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть здоровья. А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение — это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет.
- Снимают усталость.
- Помогают поднять самооценку.
- Улучшают ночной сон.
- Предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка».

Дети образуют малый (внутренний) круг, и большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут в противоположных направлениях — по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен подбежать к товарищу и обнять его.

Станция № 9. «Знатоки»

Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Чистота — залог здоровья
3. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
4. Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
5. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!

6. Когда я ем, я глух и нем.
7. Человек устает, когда ему *делать нечего*.

Ну вот дорогие друзья, вы закончили свое путешествие по городу Здоровья, мы узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные.

На отдельных столах команды собирают пазл из заработанных элементов.

Объявление результатов. Награждение.

И в заключении праздника мы хотим сказать:

«Если хочешь быть здоров, достигать рекордов, наш совет для вас готов –

Подружись со спортом! Своё здоровье спортом укрепляй, ходи в походы и встречай рассветы, Секрет успеха в жизни, твердо знай-Твоё здоровье, ты запомни это».

Воспитатель: Мы нашли с вами все части здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. Будьте Здоровы! До новых встреч!