

## **Квест – игра «В поисках секретов здоровья»**

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями.

Задачи: Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться. Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Ход занятия:

Введение в тему через проблемную ситуацию.

-Ребята, к нам в детский сад пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и пса Шарика. «Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. У нас случилась беда. Уже который день Дядя Фёдор плохо себя чувствует. Не ест, не пьёт, песен не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Врачи говорят, что он здоров, но ведёт нездоровый образ жизни. Посоветовали вести здоровый. Нам стыдно было признаться, что не знаем, что это такое – здоровый образ жизни. И теперь неудобно снова к врачам идти, спрашивать: боимся, что будут смеяться. А вы в детском саду все такие красивые, здоровенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами секретом, чтобы мы Дяде Фёдору помогли. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо»

- Ну что, ребята, поможем Дяде Федору? Да!!!

Воспитатель: Встречаясь, люди говорят друг другу «Здравствуйте!», то есть желают друг другу здоровья. Ведь здоровье – одна из главных ценностей нашей жизни.

Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

«Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!»

Давайте все вместе пройдем по нашему детскому саду и найдем секреты здоровья, чтобы отослать Матроскину и Шарика.

А вот карта нашей экскурсии, посмотрите. (Рассматривают карту-схему)

### **1. Физкультурный зал**

## **Инструктор по физической культуре:**

Что привело вас ко мне? (дети рассказывают)

Хорошо выполните мои задания и получите секрет здоровья.

Очень полезно заниматься спортом, а физкультурой – обязательно. А начинается физкультура с утренней зарядки. Любите утреннюю зарядку?

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой каждый день

Будем заниматься.

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА**

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

Теперь отгадайте спортивные 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. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —

Там идёт игра ... (хоккей).

(Игроки получают секрет : зарядка, физкультура и спорт)

## **2. Медицинский кабинет**

**Медицинская сестра:**

Здравствуйте, чем могу помочь?

Я открою вам один из них, если вы сумеете ответить на мои вопросы.

Каждый должен беречь свое здоровье. Но если случилось заболеть важно вовремя обратиться к врачу. А чтобы не болеть нужно делать прививки и не надо этого бояться.

Еще дети и взрослые должны всегда заботиться о своей безопасности и безопасности окружающих.

Это должен помнить каждый –

**Безопасность это важно!**

Расскажите, какие правила безопасности вы знаете?

(секрет здоровья: соблюдать правила безопасности, а если уж травмировался или заболел – своевременно обращаться к врачу и дисциплинированно выполнять его назначения)

**\* Вовремя к врачу пойдешь – быстрее здоровье вновь найдешь!**

**Лучше вовсе не болеть, но если заболел - прилежно лечись, не бойся и не ленись.**

### **3. Кабинет заведующего д/с**

**Заведующий д/с:**

Рада видеть вас, ребята у себя в гостях. Что вы хотите узнать?

Ведущая и дети рассказывают:

- Мой секрет вам известен, называется – режим дня. Давайте-ка проверим, хорошо ли вы знаете, что это такое – режим дня?

Дидактическая игра «Режим дня».

(игроки получают секрет: режим дня)

**\* Кто режим соблюдает – бодрым тот всегда бывает!**

### **4. Пищеблок**

**Шеф повар:** Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (Ответы детей) Свежие фрукты и овощи можно кушать вволю – но даже ими не объедаться и обязательно их мыть.

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (ДА)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (ДА)

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 растёт гряде.

Овощи полезны? (ДА)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (ДА)

Вообще все продукты питания полезны. Но надо знать меру и соблюдать правила здорового питания. А самый главный **секрет здорового питания – МЫТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ РУКИ! Руки мыть – здоровым быть.**

## **5. Прачечная**

### **Машинист стирки**

Вы знаете, что где грязно – там микробы, а от микробов – болезни. Вот мы и следим за тем, чтобы бельё на ваших кроватках – наволочки на подушках, простыни и одеяла были чистыми. (Показывает стиральные машины) .

Отгадайте мои загадки:

**Гладко, душисто, моет чисто! (Мыло)**

**Дождик теплый и густой:**

**Этот дождик не простой,**

**Он без туч, без облаков,**

**Он всегда пойти готов. (Душ)**

**По утрам и вечерам**

**Чистит-чистит зубы нам,**

**А днем отдыхает,**

**В стаканчике скучает. (зубная щетка)**

**(игроки получают секрет здоровья: чистота и гигиена)**

**\* Чистота – залог здоровья!**

**\* Руки мыть – здоровым быть!)**

## **6. Кабинет психолога**

Ведущая рассказывает, зачем пожаловали.

Психолог:

Для здоровья очень важно хорошее настроение. Частые огорчения даже сами по себе могут вызвать болезнь. От длительного плохого настроения человек даже может погибнуть. Поэтому надо заботиться друг о друге, не обижать и не огорчать близких, - а стараться их радовать. У нас при встрече желают здоровья, говорят «Здравствуйте», а в Греции издревле говорят не «здравствуй», а «радуйся». Свой секрет я вам отдам, если вы выполните небольшое задание на знание разных настроений.

Выполняют задание: фото «эмоций».

( Игроки получают еще один секрет здоровья: положительные эмоции

**\* Кто хорошо себя ведет – здоровье близких бережет!)**

## **7. Музыкальный зал**

### **Музыкальный руководитель**

Ведущая: Считается, что если в день человек будет обниматься с близкими хотя бы 4 раза, то это защитит его от беспричинно плохого настроения. А если обниматься 12 раз в день и больше, то это ведёт к оздоровлению организма. Так это или не совсем, но объятия с дорогими людьми, конечно же, очень полезны – как минимум для настроения

### **ИГРА «Обнималочка».**

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

**Музыкальный руководитель:** Вы пришли поиграть, или ещё зачем-то?

У меня секрет простой, и тоже связан с настроением. Хорошее настроение может выражаться по-разному. Один из самых правильных и полезных способов его выражение – музыка, танцы и песни. А танцы не только поднимают и улучшают настроение, но и полезны для физического развития. Потому предлагаю станцевать, а потом отдам свой секрет.

### **Танец «Что такое доброта»**

(игроки получают секрет здоровья: **активный правильный отдых.**

**\* Петь и танцевать - здоровье сердцу прибавлять!**

На магнитной доске выкладывают все секреты здоровья в виде цветика-семицветика.

