

"Неделя Здоровья"

Квест-игра «В поисках здоровья»

для воспитателей и детей.

Интегрированная форма:

«Путешествие по площадке (на улице)».

Цель: приобщить детей к здоровому образу жизни, повысить интерес детей к своему здоровью, привить любовь к спорту, закрепить представление детей о здоровом образе жизни.

Интеграция:

- Коммуникативно-двигательная деятельность;
- Двигательно-игровая деятельность;
- Познавательная-двигательная.

Образовательные задачи:

Знания

- 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;
- вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

Отношения

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

Действия

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

Практические

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

Материалы и оборудование:

«картинки со словом здоровье», овощи, фрукты, фото бесполезных продуктов, детский медицинский чемоданчик, ключики, маленькие мячи, музыкальное сопровождение.

Воспитатель:

Здравствуйтесь, 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: «Здравствуйтесь!»? (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.

За правильное выполнение задания вы будете получать по одной части картинки, 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 овощи, фрукты, неполезные продукты
Ребята отвечают что полезно из продуктов на столе .*



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 картинки 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)

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» - представляют себя пловцом и выполняют 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).

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

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок берет клюшку и мяч, катит мяч,

проходит дистанцию , затем передает следующему участнику.





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 большой круг . Участники 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.

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Чистота – залог здоровья
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.

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 картинки 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!»

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!