

Квест-игра "Советы Здрасика"

старшая группа

Игра проводится с участием родителей.

Задачи: уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; закрепить знания полезных и вредных продуктах; развивать у детей умение обосновывать свои ответы, на основе ранее приобретённых знаний, учить мыслить логически, усовершенствовать связную речь; формировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня.

Способствовать развитию коммуникативных навыков, умение работать в команде, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Ход игры.

Здрасик: Здравствуйте, ребята! Вы узнали меня? Меня зовут Здрасик. Что такое быть здоровым? (ответы). Я приготовил вам свои советы - что нужно делать, чтобы всегда быть здоровыми. Вы хотите их узнать? Для этого вам нужно выполнить мои задания, которые вы найдёте на станциях. Я оставил вам подсказки – кусочки пазлов и даю карту маршрута, чтобы вы не заблудились. Желаю удачи.

воспитатель с детьми рассматривают карту и отправляются в дорогу.

Воспитатель: Мы прибыли на первую станцию.

аудиозапись разговора мультяшных микробов.

Воспитатель: Кто это разговаривает? Да это же микробы! Я предлагаю вам побыть художниками и нарисовать микробов восковыми мелками.

дети фантазируют, рисуют микробов

Вам нравятся микробы? Микробы могут поселиться на ваших руках и на вашем теле и если не соблюдать правила гигиены, вы можете заболеть.

Здрасик: Сейчас я проверю, знаете ли вы как соблюдать личную гигиену? Отгадайте мои загадки.

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)
- По утрам и вечерам чистит — чистит зубы нам,
А днем отдыхает, в стаканчике сучает (зубная щетка)

- Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою — Что это такое? (полотенце)
- Что за дождь без облаков целый день идти готов
Только кран я повернул на меня ливень хлынул. (душ)
- Мною можно умываться. Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я — ... (вода)
- Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.
И зубы у меня длиннее чем у волков и медведей. (расческа)
- Хлюпает ли мокрый нос, иль из глаз потоки слез, —
Выручит нас лоскуток — Это носовой ... (платок).

Здрасик: А для чего нужны эти предметы? (ответы).

Воспитатель: Эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

воспитатель достаёт угаданные предметы гигиены из корзинки

Здрасик: Вы получаете первый пазл здоровья. **Это личная гигиена.**

Воспитатель: Мы отправляемся на следующую станцию (смотрят карту). Мы попали на поляну полезных и вредных продуктов.

Здрасик: В народе говорят - всякому нужен и обед, и ужин. Питаться нужно 3-4 раза в день, чтобы оставаться сильным и выносливым.

Ребята, как вы думаете, любая ли еда полезна для здоровья? (ответы). Назовите полезные для здоровья продукты (овощи, фрукты, рыба, мясо, хлеб, каша). А вредные для здоровья продукты знаете? (газировка, чипсы, конфеты, мороженое, булочки, шоколад) Я приготовил вам карточки с изображением разнообразной еды. Вам нужно разложить по коробочкам картинки: в зеленую коробку надо положить картинки с изображением «полезной» еды; в красную - «вредной».

Игра "Полезная еда"

Здрасик: Молодцы, ребята! Чтобы сохранить своё здоровье, нужно питаться полезной пищей, а вредные продукты кушать в небольших количествах.

Народная поговорка гласит: ешь правильно - и лекарство не надобно! Вы выполнили это задание, получайте ещё один пазл здоровья. **Это полезная еда.**

Воспитатель: Отправляемся дальше. Посмотрите, здесь картинка. Что на ней изображено? (дети на свежем воздухе обливаются водой).

Здрасик: Есть такое выражение: "Солнце, воздух и вода...Продолжите дальше (наши лучшие друзья). Как вы думаете, почему они лучшие друзья человека? (ответы)

Воспитатель: Уважаемые родители, что даёт солнце? (Солнце даёт энергию). Я предлагаю вам вместе с родителями принять солнечные ванны, но для этого вам необходимо выложить солнышко с лучиками.

Игра "Выложи солнышко"

Воспитатель: Уважаемые родители расскажите, чем полезен свежий воздух? (Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет.) А теперь мы отправимся на прогулку вместе с родителями подышать свежим воздухом.

Физминутка Дети по лесу гуляли

Дети по лесу гуляли (маршируем на месте)

За природой наблюдали (ладонь к глазам)

Вверх на солнце посмотрели (голова кверху)

И их лучики согрели. (обнимаем себя)

Бабочки летали, крыльями махали (машут руками)

Дружно хлопаем (хлопают)

Ногами топаем (топают)

Хорошо мы погуляли (маршируют на месте)

И немножечко устали (салятся)

Воспитатель: Уважаемые родители как можно укреплять своё здоровье водой? (В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно).

Обливаем водой ноги (прыжки из обруча в обруч) с родителями и детьми.

Здрасик: Закаливание помогает нам укрепить своё здоровье, но закаляться нужно каждый день. Вы получаете следующий пазл здоровья. **Это закаливание.**

Воспитатель: А мы двигаемся по своему маршруту дальше. Интересно, что это за задание?

Здрасик: Сейчас вы должны рассказать, что и когда нужно делать.

Воспитатель: Я буду вам задавать вопросы, а вы отвечать.

Словесная игра "Распорядок дня"

Что нужно делать после пробуждения?

Чем занимаются дети по утрам?

Когда нужно мыть руки?

Когда и как нужно питаться?

Обязательно ли детям спать днём?

Нужно ли выходить на прогулку?

Можно ли детям поздно ложиться спать?

Зачем нужно заниматься физкультурой?

Игра «Мой день»

Комплект карточек с изображениями разных режимных моментов. Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Здрасик: Уважаемые родители, вы знаете, что такое режим дня? (ответы).

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдых в течение суток. Проще говоря, необходимо чередовать работу и отдых. Ребята, а зачем нужно соблюдать режим дня? (ответы). Правильно, чтобы успеть сделать все дела.

Вы получаете часть ключа здоровья. **Это режим дня.**

Воспитатель: Отправляемся в путь. Остановка пятая. Посмотрите, сколько спортивных снарядов - скакалки, гантели, мячи, ракетки, обручи. Для чего они нужны? (ответы). Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься ... чем? (физкультурой).

Давайте и мы с вами сейчас сделаем весёлую зарядку с мячом. Приглашайте родителей к нам!

Гимнастика с мячом под музыку - родители и дети.

Командная эстафета с мячами разного размера:

«Прокати мяч «змейкой» между конусами»

«Пробеги и поменяй мяч большой на маленький»

«Пронеси и не урони теннисный мяч на ракетке»

Прыжки на мяче «фитбол».

Здрасик: Молодцы, ребята. С гимнастикой и физкультурой вы дружите. Как в народе говорят - двигайся больше, проживёшь дольше. Вы получаете следующий пазл здоровья. **Это гимнастика и физкультура.**

Воспитатель: Мы прибыли на последнюю станцию.

Здрасик: А сейчас я хочу у вас узнать, как нужно беречь своё здоровье.

Родители нам в этом помогут.

Вам нужно ответить на вопросы - что вредно и что полезно для здоровья.

Словесная игра "Вредно-полезно"

Делать утром зарядку.

Мыть руки по мере загрязнения.

Читать лежа.

Смотреть на яркий свет.

Умываться по утрам.

Смотреть близко телевизор.

Гулять на свежем воздухе.

Долго сидеть за компьютером.

Употреблять в пищу морковь, лук.

Тереть глаза грязными руками.

Заниматься физкультурой.

Обязательно спать днем.

Вести здоровый образ жизни.

Закаляться.

Поздно ложиться спать.

Здрасик: Я вижу, что вы знаете правила здорового образа жизни. И даю вам последний пазл здоровья. **Это соблюдение правил здорового образа жизни.**

Воспитатель: Мы получили последнюю часть пазла здоровья. Давайте его соберём.

собирают из пазлов цветок здоровья

Здрасик: Вы собрали цветок здоровья. Давайте вспомним из каких частей он состоит (правильное питание, гигиена, соблюдение режима дня, гимнастика и физкультура, закаливание, соблюдение правил здорового образа жизни и веселое настроение).

А чтобы у нас всегда было хорошее настроение, я приглашаю вас потанцевать.

Флешмоб со Здрасиком под песню "Здоровый образ жизни"

Здрасик: Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. На прощание я хочу вас наградить медалями.

Награждение эмблемами - здоровячки.

Здрасик: Будьте здоровы! До новых встреч!