

**МБДОУ «Некрасовский детский сад «Ромашка»
Советский район Республики Крым**

Игра - квест «Солнечные лучики здоровья» в старшей группе

Цель: Разнообразить образовательный процесс, сделать его содержательно насыщенным и веселым посредством использования инновационной педагогической технологии — КВЕСТ. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, правильного питания. Закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей и их родителей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни. Развивать у детей умение обосновывать свои ответы на основе ранее приобретенных знаний. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: модель солнца, предметы гигиены, сюжетные картинки с изображением режимных моментов, корзина с муляжами продуктов питания, предметные картинки с изображением сказочных героев, спортивный инвентарь.

ХОД ИГРЫ

Родители стоят около каждой станции. Доктор стоит около станции «Неболейка».

Воспитатель:

- Ребята, а вы знаете, что у человека самое дорогое на свете? (здоровье)
- А что значит быть здоровым? *(ответы детей)*.
- А что сияет ярко? *(ответы)*
- Правильно, солнышко! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Посмотрите вот оно. *(Солнышко без лучиков)*
- Какое оно? *(грустное)*
- Почему, как вы думаете? *(у него нет лучиков)*.
- Нам нужно найти лучики и тогда солнышко будет улыбаться. Но не так просто найти и собрать все лучики, на пути нас ждут препятствия, которые мы должны преодолеть. Я вам предлагаю отправиться в игру-путешествие по станциям. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь.

Стук в дверь.

- Давайте посмотрим, кто к нам пришёл? *(Входит Доктор Неболейкин)*.
- Здравствуйте, ребята! Что за волшебное слово я вам сказала? *(Здравствуйте!)*
- Я пожелала вам здоровья.
- Когда мы произносим слово «*здравствуйте*», то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. Я - доктор Неболейкин сегодня с вами хочу поговорить о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

1. Станция «Неболейкин»

- А сейчас я загадаю Вам загадки.

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день. *(Зарядку)*.

Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье ... *(Спорт)*

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (*Мыло*)

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой. (*Полотенце*)

Как ты выглядишь красиво! Симпатично, очень мило,
Аккуратная причёска, помогла тебе... (*расческа*)

Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.
Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень. (*зубная щетка*)

- Для чего необходимы все эти предметы личной гигиены?
- Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены и за это получаете первый лучик — лучик гигиены.
- Первый лучик найден. Продолжаем поиски.

2. Станция «Волшебный будильник».

Воспитатель показывает часы. – Что это? (*Часы*)

- Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*суждение детей и родителей*)
 - Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.
 - Как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*)
 - Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в нашем детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.
 - А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «*Разложи по порядку*» (По порядку выставляют картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня)
- Дети получают второй лучик под названием «*Режим дня*».

3. Станция «Незнайка».

- Предлагаю поиграть в игру «*Это я, это я, это все мои друзья!*» Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «*Это я, это я, это все мои друзья!*», если нет - молчите.

У меня к вам есть вопросы,
Отвечайте без ошибок
Отвечайте быстро, просто,
Обязательно с улыбкой.

Воспитатель: Кто из вас всегда готов
Жизнь прожить без докторов?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто не хочет быть здоровым,
Бодрым, стройным и веселым?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто мороза не боится,
На коньках летит, как птица?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто же любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто поел - и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки?

Дети. Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто из вас, из малышей,
Ходит грязный до ушей?

Дети молчат.

Воспитатель: Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Кто, хочу у вас узнать,
Любит петь и танцевать?

Дети: Это я, это я, это все мои друзья.

Воспитатель: Я открыла вам секреты
Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!

Дети получают третий лучик — игровой.

4. Станция «Весёлый медвежонок»

Физминутка. Чтобы сильным стать и ловким приступаем к тренировке.

Дети вместе с родителями делают разминку под песню «Солнечные лучики» (весёлая зарядка).

Вывод: кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

Дети получают четвёртый лучик — разминка.

5. Станция «Умная сова».

- В магазинах продают много разных продуктов, представьте себе, что вы пошли в магазин и вам нужно купить только полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Выберите из этих продуктов полезные.

Д/и «Полезные и вредные продукты». Дети отбирают муляжи полезных продуктов, и складывают в корзину. Сладости, чипсы, жвачки оставляют.

Доктор Неболейкин: Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного

Ты остерегайся.
Только овощи и фрукты,
Очень вкусные продукты.

Дети обосновывают свой выбор и получают пятый лучик — лучик правильного питания.

6. Станция «Колобок»

Игра «*Дождь*» — дети становятся в круг и кладут руки на плечи друг другу.

— Пусть ваши пальчики будут капельками дождя, их очень много, они падают с неба (*дети нежно стучат пальчиками по плечам соседа*). Вот дождь становится сильнее (*быстрее стучат*). Начался ливень (*дети стучат ладошками*). Если вы прислушаетесь, то услышите шум дождя (фонограмма). Дождь заканчивается (*стучат тише*). Дождь совсем перестал.

- Дети, вам понравилось закаливаться?
- Какие виды закаливания вы еще знаете?
- Для чего необходимо заниматься закаливанием?

Дети получают шестой лучик — лучик закаливания.

7. Станция «Мячик спортивный». Звучит весёлая музыка.

Все эстафеты проводятся под весёлую музыку.

1) Эстафета " Эстафетный бег".

Первый участник бежит с эстафетной палочкой - оббегает стойку и передает палочку второму участнику команды, сам встает в конец колонны.

2) Эстафета " Бег пингвинов".

Первый участник зажав мяч между ног прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передает мяч следующему участнику команды.

3) Эстафета "Переправа через болото".

Нужно пройти из первого обруча во второй до ориентира, перекладывая сами обручи.

- Ребята, внимательно посмотрите друг на друга. Глазки у всех сверкают, на лицах добрые улыбки.

- Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение? Мы проделали с вами большой путь, выполнили столько заданий и нисколько не устали, потому что соблюдаем

- режим дня
- правильно питаемся
- заботимся о своем здоровье, теле
- делаем зарядку, занимаемся спортом
- закаляемся.
- Все это создает нам хорошее настроение.

- Если вдруг случится, что у вас плохое настроение, вспомните про лучики здоровья, и оно обязательно к вам вернется.

- Посмотрите, солнышко тоже заулыбалось, радуется за вас, потому что вы нашли все лучики.

- Ну, что ребята, подошла к концу наша с Вами игра. Вам понравилась?

- Здоровье бесценный дар природы, его нужно беречь и укреплять. Надеюсь все участники получили заряд бодрости и здоровья. Желаем всем быть ловкими, сильными, закалёнными, а значит и здоровыми!

Здоровья ребёнка превыше всего,

Богатство Земли не заменит его,

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз!

- Спасибо вам ребята и вашим родителям, за вашу внимательность, находчивость, ловкость и сообразительность.

- Будьте здоровы!