**Квест — игра «Путешествие в страну Здоровья» (для детей среднего дошкольного возраста)**

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Социально – коммуникативное развитие:**

* Воспитывать отзывчивость и желание помогать друг другу;
* продолжать формировать у детей основы вежливого общения.

**Познавательное развитие:**

* расширять представления детей о частях суток; Способствовать развитию любознательности;
* познакомить детей со словом ***«гигиена»***, новое слово ***«антисептик»***.

[Скачать конспект](https://disk.yandex.ru/i/81bTNwGxsNvs-g)

**Речевое развитие:**

* продолжать учить детей называть предметы личной гигиены;
* совершенствовать диалогическую речь; побуждать детей отвечать на вопросы;
* активизировать в речи названия продуктов питания, частей суток.

**Физическое развитие:**

* Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье;
* воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
* расширять представления о важности для здоровья гигиенических процедур, выполнять движения под текст;
* закреплять умение бросать мяч от груди и ловить двумя руками.

Участники: Дети, воспитатель.

Оборудование: картинки с указателями станций, карта страны Здоровья, коробочка с волшебными очками по количеству детей, мешочек с гигиеническими принадлежностями *(мыло, расчёска, полотенце, зубная щётка, зубная паста, зеркальце, носовой платок, влажные салфетки, мочалка, антисептик)*, мяч

**Предварительная работа:**

Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о вредных и полезных продуктах, ситуативный разговор "Для чего нужен режим дня", чтение детям К. Чуковский ***«Мойдодыр»***.

**Ход деятельности:**

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом и улыбнемся! *(дети здороваются)*. Ну вот, у нас теперь хорошее и радостное настроение. Мы все бодрые и веселые.

Ребята вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: ***«Здрав-ствуй-те, то есть пожелали здоровья. Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь – здоровья не получишь»***.

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей: Здоровье – это когда у тебя хорошее настроение, ты весел и все у тебя получается. Человека называют здоровым, когда он не болеет. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Воспитатель: Ребята, сегодня утром, когда я пришла в детский сад, увидела на столе вот это письмо, и оно адресовано нам. Интересно от кого?

Ответы детей: да!

Воспитатель: Хотите узнать?

Ответы детей: да.

**Воспитатель: Давайте откроем и прочитаем:**

-Здравствуйте, ребята! Пишет вам письмо Лунтик. Собирался к вам в детский сад приехать в гости, поиграть вместе с вами, да тут снег выпал, и я так обрадовался. Вышел на улицу погулять и стал на снегу валяться, он такой чистый, я даже его ел, теперь вот заболел, горло болит, чихаю и кашляю целый день, настроение плохое, я не смогу приехать к вам в гости, ребята!

Воспитатель: — как вы думаете, ребята, почему у Лунтика плохое настроение?

Ответы детей: *(он заболел, плохо себя чувствует)*.

Воспитатель: — почему заболел Лунтик?

Ответы детей: *(валялся на снегу, ел снег)*.

Воспитатель: -а почему нельзя есть снег?

Ответы детей: *(заболит горло, он холодный)*.

Воспитатель: А как можно помочь Лунтику?

Ответы детей: отправить ему

лекарство!

Воспитатель: можно отправить

ему лекарство. Ребята, а может мы с

вами совершим путешествие в «Страну

Здоровья»? Там мы с вами узнаем все

секреты здоровья, выполняя задания, и

я напишу советы Лунтику, что надо

делать, чтобы не заболеть и быть

здоровым.

Ответы детей: да!

Воспитатель: Но для того, чтобы

попасть в страну Здоровья, надо взяться

за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода –

наши лучшие друзья!» Запомнили?

Ответы детей: да!

Воспитатель: Повторяем! «Солнце,

воздух и вода – наши лучшие друзья!»

(звучит спокойная музыка, дети

закрывают глаза, повторяют волшебные

слова)

Вот мы с вами и в Волшебной стране

Здоровья. А какой здесь воздух! Давайте

подышим свежим воздухом. Сделали

глубокий вдох через нос, и выдохнули

через рот *(Упражнение на дыхание)*.

Воспитатель: Ребята, посмотрите

сюда! (показываю на накрытый

мольберт с картой-схемой, открываю

мольберт) Как вы думаете, что это?

Ответы детей: какая-то карта.

Воспитатель: Давайте

посмотрим на карту. Посмотрите,

сколько здесь разных станций. *(Рассматривают карту-схему)*. Давайте

посчитаем станции и скажем сколько их?

Ответы детей: 1,2, 3, 4. 4 станции.

Воспитатель: Ребята, карта у нас есть, а как и на чем мы будем

перемещаться от станции к станции?

Ответы детей: на машине, на поезде, на самолете.

Воспитатель: ребята посмотрите, здесь еще есть какая – то коробочка.

Как вы думаете, что там может быть?

Ответы детей: клад, сладости.

Воспитатель: давайте откроем и

посмотрим.

(Отрываем коробочку и видим там

волшебные очки)

Воспитатель: ребята, что это?

Ответы детей: очки.

Воспитатель: ребята посмотрите,

здесь еще какая –то инструкция

лежит…

*(беру инструкцию и читаю)*. Это не простые очки, а волшебные. Чтобы вам

путешествовать по стране Здоровья, нужно посмотреть в эти очки и сказать

заветные слова: «Волшебные очки

посмотрим и на станцию мы попадаем». А

чтобы очки не потеряли волшебство, на

станциях их надо обратно положить в

коробочку.

Воспитатель: Ребята мы будем

перемещаться с помощью волшебных

очков! А чтобы не потеряться, мы возьмем

с собой в наше путешествие карту.

Ребята, все готовы?

Ответы детей: да!

*(дети все берут очки)*

Волшебные очки посмотрим и

На станцию попадаем!

(включается волшебная музыка, дети подходят к стульчикам и садятся,

рядом на столе лежит чудесный мешочек).

Воспитатель: Ребята, волшебные очки складываем в коробочку.

Ребята, как вы думаете, на какую станцию мы с вами попали?

Ответы детей: чистоты.

Станция ***«Гигиена»***

Воспитатель: Первый секрет страны Здоровья – это чистота!

Гигиена не мука, Гигиена не скука, а важная наука. Это слово, ребята,

означает чистота. И её соблюдение — залог крепкого здоровья и отличного

настроения!

Дидактическая игра «Мешочек

гигиены»

Воспитатель: В этом мешочке

наши друзья! Свой день начинать без

них нам нельзя. Они всегда нам рады

служить. Но их никому нельзя

одолжить. Иметь должен каждый

индивидуально. Иначе здоровье

сберечь нереально.

Ребята, вы должны на ощупь выбрать и

вытащить из мешочка один предмет, назвать его и рассказать для чего он

нужен, чем полезен для здоровья?

*(Дети на ощупь находят предмет в мешочке и рассказывают о нём.)*

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Ответы детей: (чтобы расчесывать волосы, быть красивыми,

аккуратными и опрятными).

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Ответы детей: (чтобы вытирать руки и тело после мытья, чтобы быть

сухим).

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста?

Ответы детей: чтобы зубы были белыми и красивыми, чтобы зубы

были чистыми и здоровыми.

Воспитатель: для чего нужна зубная щетка?

Ответы детей: чтобы чистить зубы зубной пастой

Воспитатель: Для чего нужно

мыло?

Ответы детей: (чтобы мыть руки

и смывать с них грязь и микробов).

Воспитатель: Для чего нужно

зеркало?

Ответы детей: (смотреться в него, следить всё ли в порядке с внешним

видом)

Воспитатель: Для чего нужен носовой платок?

Ответы детей: *(вытирать при необходимости нос, губы)*.

Воспитатель: для чего нужны влажные салфетки?

Ответы детей: вытирать руки, лицо

Воспитатель: для чего нужна мочалка?

Ответы детей: чтобы смыть с себя грязь.

Воспитатель: что ты достал с мешочка?

Ответы детей: какая –то бутылочка, гель.

Воспитатель: Ребята, это антисептик. Давайте вместе скажем

антисептик. В нынешнее время это очень необходимая вещь. Им

обрабатывают руки, когда рядом нет мыла, чтоб убить все микробы.

Молодцы ребята! Вот мы с вами узнали первый секрет здоровья! Давайте

посмотрим, какая следующая станция?

*(воспитатель снова предлагает детям встать в полукруг)*

В волшебные очки посмотрим и

На станцию попадем!

Воспитатель: Ребята, волшебные очки складываем в коробочку.

Воспитатель: На какую станцию мы с вами попали?

Ответы детей: продуктовая.

Станция ***«Правильное питание»***.

*(дети стоят полукругом, на столе мяч)*

Воспитатель: Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть, нужно

правильно питаться. Что это значит

правильно питаться?

Ответы детей: (есть полезные

продукты, есть вовремя).

Воспитатель: Какие продукты

вы считаете полезными?

Ответы детей: (овощи, фрукты,

соки, каши, молоко, творог, мясо).

Воспитатель: Правильно,

ребята, потому что в этих продуктах

содержатся особые вещества – жиры,

белки, углеводы и витамины, которые дают организму энергию, помогают

строить организм человека, делать его более сильным.

Воспитатель: Но есть, ребята, продукты очень вкусные, но про них

говорят, что они вредные, почему?

Ответы детей: потому что, если их

много и часто есть, могут заболеть зубы,

живот.

Действительно, ребята, многие вредные

продукты (чипсы, сухарики, колбаса,

жареное мясо, сладости…), очень вкусны, но

для здоровья не полезны.

Дидактическая игра «Скажи

правильно» *(с мячом)*

Воспитатель: Ребята, сейчас мы с

вами поиграем в игру. Вам надо будет

поймать мяч двумя руками и правильно

сказать полезен или вреден для организма

тот продукт, который я вам скажу. Потом мне кидаете мяч от груди!

(каша, чипсы, жвачка, лимонад, овощи, фрукты, молоко, конфеты, рыба,

пельмени)

Воспитатель: молодцы!

Второй секрет страны Здоровья —

это правильное питание! Вот мы и

побывали на второй станции.

Посмотрим на карту, куда нам

дальше надо переместиться?

(воспитатель снова предлагает детям

встать полукругом)

В волшебные очки посмотрим и

На станцию попадем!

Воспитатель: Ребята, волшебные

очки складываем в коробочку.

Станция ***«Спортивная»***

Воспитатель: на какую станцию мы

попали?

Ответы детей: спортивная

Воспитатель: Как вы думаете,

спорт полезен для здоровья? Какую

пользу нам приносят занятия спортом?

Ответы детей: (укрепляют

здоровье, делают нас сильными и

ловкими, мы меньше болеем).

Воспитатель: Ещё один секрет страны Здоровья — это движение!

Если хочешь быть здоров -

Спортом занимайся!

Кто со спортом дружит,

Тот никогда не тужит.

Давайте и мы с вами сейчас сделаем

весёлую зарядку

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики.

Прыгают, как мячики.

Ножками шагают,

Ножками шагают,

Наклоны выполняют

Наклоны выполняют

Потом приседают,

Потом приседают,

Ручками махают,

Ручками махают,

Глазками моргают,

Глазками моргают,

Потом отдыхают

А теперь глубоко вдохнем через

нос, а на выдохе скажем ***«Мы здоровы!»***. Молодцы ребята! Мы с вами

узнали еще один секрет здоровья! Давайте снова посмотрим на нашу карту,

куда нам надо идти?

**Ответы детей:**

*(воспитатель снова предлагает детям встать полукругом)*

В волшебные очки посмотрим и

На станцию попадем!

Воспитатель: Ребята,

волшебные очки складываем в

коробочку.

Станция ***«Режим дня»***.

*(дети присаживаются на коврик)*.

Ребята на какую станцию мы с

вами попали?

Ответы детей: что мы делаем за день.

Воспитатель: мы с вами попали

на станцию режим дня. Чтоб

быть здоровым надо соблюдать

режим в течение всего дня.

Ребята на этой станции нам надо

ответить на вопросы. Слушаем

внимательно, чтоб ответить

правильно.

Игра «ответь на

вопросы».

Воспитатель: Что вы

делаете, когда проснётесь?

**Ответы детей:**

*(умываемся, чистим зубы)*.

Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы быть весёлым и

бодрым весь день?

Ответы детей: *(зарядку)*.

Воспитатель: Как называется утренний приём пищи?

Ответы детей: *(завтрак)*.

Воспитатель: Что вы делаете после завтрака?

Ответы детей: *(играем)*.

Воспитатель: Что вы делаете в детском саду днём?

Ответы детей: *(занимаемся, играем, гуляем)*.

Воспитатель: Как называется дневной приём пищи?

Ответы детей: *(обед)*.

Воспитатель: Что будет, если вы вовремя не позавтракаете, или не

пообедаете?

Ответы детей: *(может заболеть живот, не будет сил для игры.)*

Воспитатель: Зачем детям спать днем?

Ответы детей: *(чтобы быть бодрыми, сильными, красивыми)*.

Воспитатель: Как называется вечерний приём пищи?

Ответы детей: *(ужин)*.

Воспитатель: Почему детям нельзя поздно ложиться спать?

Ответы детей: (они не выспятся, будут вялыми, сонными, это вредно

для здоровья).

Воспитатель: Вы умницы! Правильно ответили на все вопросы.

Конечно, соблюдение режима дня – очень важный секрет сохранения

здоровья.

Воспитатель: Ребята, как вы

думаете, почему говорят: «Солнце,

воздух и вода, наши лучшие друзья!»

как они помогают нашему здоровью?

Ответы детей: (потому что без

солнца можно заболеть, очень важно

каждый день гулять на свежем

воздухе, вода нужна нам, чтобы быть

здоровыми и чистыми и т.д.) (дети

встают).

Воспитатель: Ребята давайте

посмотрим на нашу карту.

*(рассматриваем карту)* Ребята какая станция у нас следующая?

Ответы детей: мы побывали на всех станциях!

Воспитатель: правильно! Мы узнали все секреты здоровья для

Лунтика. Я напишу ответ этом в нашем письме для Лунтика. Он запомнит

все секреты здоровья и в следующий раз он сможет приехать к нам в гости.

Теперь нам надо возвращаться в детский сад! А что мы можем сделать с

картой и волшебными очками?

Ответы детей: возьмем себе.

Ребята, а вдруг кто- нибудь опять

заболеет и не сможет прийти в садик к

другим детям. Как другие ребята

попадут в стране Здоровья на станции?

может нам оставить карту и волшебные

очки, чтоб другие ребята тоже смогли

совершить путешествие по стране

Здоровья?

Ответы детей: давайте оставим!

Воспитатель: давайте оставим

карту и волшебные очки, чтоб другие

ребята тоже смогли попасть в страну Здоровья. *(оставляем)*

А теперь давайте возьмемся за руки и скажем вместе волшебный пароль:

***«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»***

*(Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка)*

Вот и вернулись мы с вами в детский сад.

Наше ***«Путешествие в страну Здоровья»*** завершилось. Давайте вспомним

какие секреты здоровья мы сегодня узнали

Ответы детей: для здоровья полезно соблюдать правила гигиены, заниматься

спортом, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе, правильно

питаться).

**Рефлексия:**

Где вам было сложнее всего?

Где легче?

Что вам больше понравилось?

А настроение у вас хорошее?

Вы большие молодцы, берегите своё здоровье, ведь это так:

Здо́рово, когда светит солнце и на улице прекрасная погода!

Здо́рово, когда у тебя есть друзья!

Здо́рово, когда тебя все любят!

Так будьте все здоро́вы!

Автор конспекта: воспитатель — Михайлова С.В.

МБДОУ ***«Детский сад № 120»*** г. Сыктывкара