**Конспект «Квест игры» по ЗОЖ в старшей группе на тему «Институт здоровья человека»**

**Программное содержание:**

**Цель**: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, гигиенических  навыков, умение бережного отношения к органам чувств.

Воспитывать любознательность, логическое мышление, сообразительность, умение внимательно слушать. Воспитывать интерес к себе и окружающим, бережное и уважительное отношение к окружающим людям.

**Методы и приёмы.**

Беседа о здоровье, самонаблюдение, экспериментирование, игра, логические рассуждения, триз -“хорошо, плохо”. Рассматривание детских энциклопедий, чтение литературы, чтение валеологических сказок,  загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», заучивание стихотворений.

**Оборудование к занятию:** Компьютер, аудиозапись «Звуки леса» «Звук автобуса»; баночки со шпажками для определения запаха (чеснок, лук, мята, цветы бархотки); овощи и фрукты на  шпажках для определения вкуса продуктов; содержание рюкзачка для осязания – (перо, вата, камень, ракушка, паролон, конфета, кубик деревянный, ручка, карандаш, платок).

**Организационный момент**

**Звучит спокойная музыка (Дети встают в круг)**

**Воспитатель:-**Поздороваться нам нужно  
Говорю тебе «Привет!»  
Улыбнись скорей в ответ.  
Здравствуй правая рука,  
Здравствуй левая рука,  
Здравствуй друг, здравствуй друг,  
Здравствуй весь наш дружный круг.

Воспитатель: -Ребята к нам пришли гости и с ними тоже нужно поздороваться.

**Воспитатель:**– Дорогие друзья, вы любите путешествовать?

Я хочу пригласить вас в необыкновенное путешествие в страну наших чувств, а что это такое я вам расскажу когда мы с вами попадем в Институт Здоровья Человека.

А на каком транспорте мы с вами доберемся?

**Дети:**– На автобусе (садятся в автобус и едут) (звучит музыка)

**Воспитатель:**-Ну вот наша остановка «Институт здоровья человека»

**Ход занятия:**

**Первая лаборатория «Наше тело»**

**Детей встречает профессор «Стекляшкина»**

**Профессор «Стекляшкина»** :- Здравствуйте ребята, я очень рада видеть вас в своей лаборатории, прежде, чем отправиться по лабораториям нужно одеть всем халаты, потому, что мы с вами будем лаборанты. (Дети одевают халаты и у каждого на халате бейждик с его именем). И так моя лаборатория называется **“Наше тело»** и я вам предлагаю поиграть **в игру.**

\*Головушка – солнышко (гладят голову).

\* Лобик – бобик (набычиваются).

\* Носик – абрикосик  (закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика  своего носа).

\* Щечки – комочки (мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями).

 \* Губки – голубки (вытягивают губы в трубочку).

 \* Зубки – дубочки (стучат тихонько зубами).

 \* Бородушка – молодушка (гладят подбородок).

 \* Глазки – краски (раскрывают пошире глаза, смотрят на мир, любуясь его  красотой).

 \* Реснички – сестрички (моргают глазами).

  \* Ушки – непослушки (трут тихонько пальцами свои уши).

  \* Шейка – индейка (вытягивают шею).

  \* Плечики – кузнечики (дергают плечами вверх-вниз).

  \* Ручки – хватушки (имитируют хватательные движения).

  \* Пальчики – мальчики (шевелят пальцами обеих рук).

  \* Грудочка – уточка (грудь колесом).

  \* Пузик – арбузик (выставляют живот вперед).

  \* Спинка – тростинка (выпрямляют спину).

  \* Коленки – поленки (сгибают ноги в коленках по очереди).

  \* Ножки – сапожки (топают ногами).

**Профессор Стекляшкина**:- Вот из чего состоит наше тело.

Мы с вами поиграли, а теперь вам предстоит выполнить первое задание в нашем институте.

Нужно правильно назвать и показать все части тела человека, я даже не сомневаюсь, что вы справитесь.( выходите по очереди. Начинаем называть части тела снизу вверх)

( дети  интерактивной доске показывают части тела) **(слайд №1)**

**Вторая лаборатория «Зоркие ребята». ( Детей встречает профессор «Всезнайка»)**

**Профессор «Всезнайка» :-**Здравствуйте ребята!, а сейчас я вас приглашаю в лабораторию «Зоркие ребята», а что изучают в этой лаборатории вы узнаете, когда отгадаете загадку

**Загадка:** Живёт мой братец за горой,

Не может встретиться со мной. **(Глаза)**

– Да, в этой лаборатории изучают зрение. Глаза – это один из ценнейших органов чувств человека. Для чего людям нужны глаза? (Ответы детей.)  **( слайд №2)** Мнемотаблица (орган зрения)

Правильно, ребята, благодаря глазам мы получаем почти всю информацию об окружающем мире. Но чтобы наши глаза хорошо видели их надо беречь. И я сейчас проверю как вы бережете свои глазки. ( Если ответ «ДА», то вы хлопаете в ладоши;, а если «НЕТ», то топаете ножками). Будьте внимательны! Начинаем!

1. Ребенок читает за столом в хорошо освещенной комнате.
2. Ребенок читает в транспорте.
3. Ребенок трет глаза грязными руками.
4. Ребенок вытирает глаза чистым платком.
5. Ребенок смотрит телевизор или играет на компьютере, сидит близко к экрану.
6. Ребенок читает лежа.
7. Ребенок держит ножницы и карандаши острием вверх.

Ребята, вы были внимательны и знаете как беречь свое зрение.

Дети, ваши глазки, наверное, устали, давайте выполним гимнастику для глаз. А проведет гимнастику Даша.

**«Мячик»**

Веселый мяч помчался вскачь, (дети смотрят вдаль)

Покатился в огород, (дети смотрят на кончик носа)

Докатился до ворот, (дети смотрят вниз)

Покатился под ворота,

Добежал до поворота. (дети выполняют круговые

Там попал под колесо. движения глазами)

Хлопнул, лопнул – вот и все! (закрывают глаза)

**Третья лаборатория «Слухачи» ( Детей встречает профессор «Знайка») (включается тихая музыка)**

**Профессор «Знайка»: –**Здравствуйте ребята!, а сейчас я вас приглашаю в лабораторию «Слухачи», а что изучают в этой лаборатории вы узнаете, когда отгадаете загадку

**Загадка:** Два слухача на голове торчат. **(Уши)**

Дети, что вы слышите *(Ответы детей)*. Я вижу у вас у всех хороший слух, молодцы. Вы услышали много разных звуков и правильно определили их. Так вот ребята здесь находится лаборатория,в которой изучают как вы уже догадались,что ***(Органы слуха)*.** Ребята, а что относится к органам слуха- Уши *(мнемотаблица) (****слайд №3)***

Молодцы и о слухе вы многое знаете.

**Четвертая лаборатория «Запахов» ( Детей встречает профессор «Медуница»)**

**Профессор «Медуница»:-** Наше путешествие продолжается и я вас приглашаю в лабораторию запахов, а что здесь изучают вы узнаете отгадав загадку:

**Загадка:** Длинный он у Буратино,

Чуть курносый он у сына,

Выдается на лице,

Две сопелки на конце.

Отвечайте на вопрос.

Знаете, что это?  **-…(нос)**

Рассказы по таблице **Слайд №4)** . – Молодцы, а к каким органам чувств относится нос *(Обоняние)*. Правильно ребята. В этой лаборатории вам предстоит выполнить сложное задание и поэтому чтобы ваши носы хорошо дышали я предлагаю вам выполнить дыхательную гимнастику.

**Гимнастика**

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.

**Профессор Медуница:** -Ну что, все готовы к прохождению испытания. (Да). Тогда начинаем. Игра “Узнай по запаху”(в баночках лежат палочки «Шпажки» натертые чесноком, луком, мятой, цветами бархотки). Детям предлагается определить по запаху, что находится в баночках натертые на шпажках. Молодцы все справились с заданием. А мы продолжаем с вами путешествие в страну наших органов чувств.

**Пятая лаборатория «Море вкусов» (встречает Профессор Просперо)**

**Профессор Просперо:-** Как еще можно определить, что это за продукт, не видя его? (На вкус.)

А что нам помогает определить вкус продукта – язык. Правильно, мы с вами попали в лабораторию, где изучают какие органы, подскажите мне- органы вкуса. Правильно. А что вы можете рассказать об этом органе чувств. Мнемотаблица.  (**Слайд №5)**

. Скажите, что бывает сладким (горьким, кислым, соленым? (Ответы детей.)

Ребят, за время нашего путешествия вы наверное проголодались. И я вас предлагаю поиграть «во вкусную игру.»

**Игра “Определи на вкус”**

Дети с завязанными глазами  определяют на вкус разные продукты на шпажках: яблоко, банан, морковь и т. д. и рассказывают о своих вкусовых ощущениях.

Ну, что, ребята подкрепились? Продолжим наше путешествие?

**Шестая лаборатория «Волшебное  осязание » (встречает детей профессор Пилюлькин)**

**Профессор Пилюлькин:**– Мы с вами оказались в последней лаборатории. Здесь я вас познакомлю с органами чувств, которые отвечают за осязание. Это ребята – Кожа. Мнемотаблица. **(слайд №6)**

Ребята давайте немного отдохнем и потренируем наши пальцы.

**Пальчиковая гимнастика *«За ягодами»***

Раз, два, три, четыре, пять, пальцы обеих рук «здороваются»,

начиная с больших

В лес идем мы погулять – обе руки «идут» указательными и

средними пальцами по столу

За черникой, за малиной, загибают пальцы на обеих руках,

За брусникой, за калиной. начиная с больших

Землянику мы найдем

И братишке отнесем. ритмичные хлопки в ладоши

**Профессор Пилюлькин**:- Пальцы мы потренировали, теперь давайте проверим, сможете ли вы используя пальцы ваших рук узнать, что находится у Медвежонка в рюкзачке (дети  просовывают руку в рюкзачок берут ощупывают один предмет, называют его, а потом показывают. (перо, вата, камень, ракушка, паролон, конфета, кубик деревянный, ручка, карандаш, платок)

**Проводится игра: *«Что нашел-назови»*.**

Молодцы вы помогли «Медвежонку» узнать, что-же он носит в своем рюкзачке.

**Воспитатель:-**Ребята, наше путешествие по Институту Здоровья подошло к концу и мне хотелось бы узнать вам понравилось путешествовать? А что именно понравилось? (Ответы детей)

Спасибо вам, что вы пришли и показали свои знания и теперь вы знаете, что у человека есть 5 органов чувств- глаза, язык, уши, нос и кожа.

(На схеме выставляются органы чувств) **(слайд №7)**

А теперь мы улыбнемся,

Крепко за руки возьмемся

И друг другу на прощанье

Мы подарим пожеланья:

Передают друг другу мягкую игрушку с пожеланиями *(здоровья и т. п.)*

А теперь пора нам возвращаться в свой детский сад.

Передают друг другу мягкую игрушку с пожеланиями *(здоровья и т. п.)*

**Воспитатель:** -А теперь пора нам возвращаться в свой детский сад.

(Дети садятся в автобус и едут (звучит музыка)

**Воспитатель:-**А вот мы и  снова в детском саду. (находит на столе посылку от профессоров института здоровья). Ребята пока мы возвращались на автобусе в детский сад, нам профессоры «Института здоровья» прислали посылку, но мы сможем ее открыть и узнать , что лежит внутри, если отгадает загадку.

**Загадка:** Круглое, румяное,

Оно растёт на ветке.

Любят его взрослые,

И маленькие дети. **(Яблоки).**

**Воспитатель:** раздает всем детям  яблоки.