

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №7 «ЗВЕЗДОЧКА»
г. ОЛЕКМИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ОЛЕКМИНСКИЙ РАЙОН»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
678100 г. Олекминск, ул. Филатова 4а, тел. 4-18-56, факс (411- 38) 4 -21-89
E-mail: zvezdaolekma@mail.ru [http: //www. zvezda7.tvoysadik.ru /](http://www.zvezda7.tvoysadik.ru/)

ОГРН 1031400993403 ИНН 1421006793 КПП 142101001 БИК 049805001 ОКПО 15276133 Р/С 40701810498051000351 л/с 209010Р4249

Составил педагог - организатор:
Хасамидинова К. А.
МБДОУ «ЦРР – д/с № 7 «Звездочка»
г. Олекминск Республика Саха (Якутия)

"Путешествие в страну Здоровья"

2025 г.

"Путешествие в страну Здоровья"

(старшая группа)

Интегрированная форма занятия: «Квест - игра»

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

- 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
- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня;
- воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.
- развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

Материалы и оборудование:

Название станций, маршрутная карта, конверты с ключами, сундук с витамином здоровья, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, мяч, музыкальное сопровождение.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Я вам сегодня предлагаю поиграть в квест – игру, которая называется «В поисках витамина 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: «Здравствуй!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы детей.) - Здоровыми быть хотят все люди.

И вот сегодня нам пришло письмо от Королевы здоровья, (читает письмо)

Дорогие ребята, я Королева - Здоровья прошу вас помочь в поисках витамина здоровья. для маленьких зайчат, у которых очень сильно заболели зубы. Злая колдунья похитила витамины, которые были предназначены для зайчат, и спрятала в сундучке, который закрыла на 5 ключей. Вам необходимо отправиться в страну Здоровья, для поиска сундучка с витаминами. А что - бы не заблудиться в помощь вам вот эта маршрутная карта с заданиями, идите по ней. В стране Здоровья вы узнаете 5 законов о здоровье. Удачи вам в поисках витамина здоровья.

Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды приведет вас к успеху. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо! Ну что, мы с вами поможем зайчатам, найдем витамин здоровья?

Ответы Детей.

Воспитатель: Что бы отправиться в путь, нам надо размяться перед путешествием, и я предлагаю вам сделать веселую зарядку за это мы получим первый ключ. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Физминутка

1. 1 закон: «Здоровье в порядке - спасибо Зарядке»
(получают 1 ключ)

Станция №2 стол «Полезное и не полезное»

Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

В следующем задании вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – вы хлопаете руками в знак согласия, это означает «ДА», а если не полезная – Топаем и ногами это «Нет»

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряды.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Педагог Ай, да молодцы мы с вами добыли второй ключ

2. Закон: Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

(получают 2 ключ)

Станция № 3 «Правила гигиены»

Воспитатель "Гигиена не мука, гигиена не скука, а гигиена очень важная наука. И её соблюдение, залог крепкого **здоровья** и отличного настроения!" Ребята, чтобы получить ключ нам нужно угадать, что в корзине спрятано.

В этой корзине, 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**.

Читает загадки.

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать
(*Расчёска*)
Ускользает как живое,
Но не выпущу его я,
Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне
(*Мыло*)
Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось-
Нет сухого уголка.
(*Полотенце*)
Лёг в карман и караулю-
Рёву, плаксу и грязнуюлюю
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.
(*Носовой платок*).
Я увидел свой портрет.
Отошёл, портрета нет!
(*Зеркало*).

3. Закон: Чистота-залог здоровья

Воспитатель: Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Станция №4 «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, и руками показываем, как солнышко разбрасывает лучики, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Воспитатель: Вы умницы!

4. Закон: Чтоб здоровым, крепким быть, будем с солнышком дружить. (получают 4 ключ)

Станция №5 «Спортивная»

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки
Загадки:

1. Кто по снегу на лыжах 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).
4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).
5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

закон 5 «Кто со спортом дружит, никогда не тужит»

Воспитатель: А вот ребята и сундук. Давайте его откроем
(открывают ключами сундук, достают витамин Здоровья)

Рефлексия

Воспитатель: Мы нашли с вами сундук с витамином здоровья для маленьких зайчат.
Давайте вспомним на каких станциях мы побывали с вами (ответ детей), какие 5 законов о
здоровье узнали?

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех законах здоровья и соблюдать их.
Будьте Здоровы! До новых встреч!