

Квест – игра «На поиски кристаллов здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- Закрепить культурно-гигиенические навыки; о витаминах и полезных продуктах
- Прививать любовь к спорту
- Развивать связную диалогическую речь, отвечать на вопросы предложением
- Подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье

Ход

В группу входит Незнайка с коробкой в руках.

Н: Здравствуйте ребята! Я пришел к вам по просьбе жителей с острова Здоровья. Всегда они жили весело и счастливо, но случилась беда – налетел ураган и унес все кристаллы здоровья и теперь ребята постоянно болеют. Они попросили меня, чтобы я поехал к ребятам в детский сад и попросил их о помощи. Они дали мне вот в эту коробку, чтобы сложить все кристаллы здоровья.

В: Ну, что ребята поможем ребятам с острова Здоровья? (Ответы детей)

1 задание «Загадочное»

Загадки

1) Через нос проходит в грудь и обратно держит путь
Он не видимый но все же, без него мы жить не может
Он, нам нужен, чтоб дышать, чтобы шарик надувать? (воздушный шарик)

В: Давайте, мы с вами по экспериментируем? Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

(Дети совместно с воспитателем экспериментируют)

Долго человек может не дышать? (Ответы детей)

2) Меня лью, меня пьют, всем нужна я. Кто я такая? (вода)

В: А для чего нужна вода? (Ответы детей)

3) Без меня не будет света, без меня не будет лета

По утрам стучусь я в окна, просыпайтесь встало.... (солнце)

В: Как влияет на наше здоровье солнце? (Ответы детей) Витамин Д.

Молодцы! Значит не зря говорят: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!»

В: Солнце человеку нужно?

А воздух зачем?

А вода, для чего?

Н: Молодцы! Все вы знаете.

В: А вот и первый кристаллик здоровья детям с острова отправляется в коробку.

2 задание «Полезные и вредные продукты»

Ребята, а что значит, правильно питаться, как вы считаете? (ответы детей)

-Перед Вами картинки с изображением полезных и вредных продукты и корзинки со смайликами. Туда, где изображён грустный смайлик, поместите, пожалуйста, только вредные продукты; там, где весёлый смайлик – только полезные продукты.

После того, как дети справятся с заданием, им вручается кристаллик, затем они передают его Незнайке.

3 задание «Вопросительное»

Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать.

Вопросы:

Что вам нужно для мытья в ванной? (шампунь, мочалка, мыло, полотенце)

Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза, утром и вечером)

Что нужно делать, чтобы быть сильным, здоровым, крепким? (заниматься физкультурой)

Что нужно делать, чтобы не заболеть коронавирусом? (носить маску в общественных местах, принимать витамины, проветривать комнату и т.д.)

Назовите мельчайший организм, переносящий инфекцию? (Микроб)

Какие щетки вы знаете? (Зубная щетка, для чистки одежды, обуви, расческу)

Какие гигиенические процедуры нужно выполнять перед сном?

Массовое заболевание людей – это? (Эпидемия)

Н: Что вы узнали из этих вопросов? Секрет здоровья - это соблюдение культурно гигиенических навыков и закаливание организма.

В: Все верно. Держи Незнайка кристалл.

4 задание «Площадь спортивная»

Впереди у нас очень сложная тропа: овраги, поваленные деревья, камни.

Полоса препятствий: дуги, обручи, маты.

За выполнение этого задания Незнайка получает, еще один кусочек кристалла.

5 задание «Режим дня»

Послание: «Люди давно пришли к выводу о том, что для хорошего самочувствия, необходимо чередовать все виды деятельности: труд, отдых, сон, т.е. соблюдать режим дня. Важной частью режима дня является сон».

-Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нужен сон человеку? (Ответы детей)

- А вы знаете, что существуют правила подготовки ко сну. (Ответы детей)

- Сейчас узнаем, знаете вы их или нет. Если это хорошо для сна – хлопайте в ладоши, если плохо – топайте ногами:

- принимать душ перед сном;
- много кушать;
- чистить зубы;
- слушать громкую музыку;
- перед сном много пить;
- проветривать комнату;
- смотреть страшные фильмы;
- играть в шумные игры;
- слушать добрые сказки.

После того, как дети справятся с заданием, воспитатель вручается кристалл Незнайке.

Н: Вот и последний кристалл; хорошее настроение – это тоже залог здоровья!

В: Мы очень надеемся, что ты Незнайка передашь детям с острова эти кристаллы, пусть они соблюдают правила здоровья.

Н: Спасибо ребята! Что помогли мне, собрать помощников здоровья! (*прощается и уходит*)

В: Что входит в составляющие кристаллах здоровья и соблюдения? (Ответы детей)