***Квест-игра***
***«В поисках здоровья»***

**Цель:** Развивать здоровый образ жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Задачи:**

- Формировать и углублять знания детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Развивать у детей познавательные интересы и познавательные действия в видах детской деятельности.
- Воспитывать и формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, умение взаимодействовать.

**Для родителей:**

Вовлечь родителей воспитанников в образовательный процесс детского сада, как активных субъектов, посредствам совместной творческой деятельности.

**Для педагогов:**

- Создать условия для совместной со взрослыми деятельности в рамках реализуемого проекта.
- Пополнить методический, дидактический и наглядный материал по теме: «Здоровый образ жизни», «Организм человека», «Внутренние органы», «Полезные продукты».

**Предшествующая работа:** беседы о **здоровом образе жизни**, чтение рассказов, стихов, заучивание пословиц и поговорок о **здоровом образе жизни**, беседы о вредных и полезных продуктах, о пользе физических упражнений, чистого воздуха и воды.

**Материалы:** контур тела человека, д/игра (макет) «Строение человека», иллюстрации «Виды спорта», рисунок сердца, д/ига «Магазин» (муляжи фруктов, овощей) и др.

**Мотивация:**

*Воспитатель:* Ребята, вы знаете, что самое главное у человека – это здоровье.
Здоровье нельзя купить, его можно сберечь, укрепить.
Но что бы это сделать, надо знать о себе все. Что нам полезно, а что вредно.
Здоровье человека – это целая наука.
Я предлагаю вам сегодня поиграть в квест – игру, которая называется
в «В поисках здоровья».
Квест – это путешествие.
Мы отправляемся в дальнее путешествие под названием «Здоровье»!

**Ход:**

I. Организационный момент.
*Воспитатель:*
Культурные и вежливые люди при встрече всегда приветствует друг друга
и тогда у всех на весь день бывает хорошее настроение.
Вот и я предлагаю вам начать занятие с нашего приветствия.

**Коммуникативная игра *«Здравствуй»***

Здравствуй, солнце, золотое!
Здравствуй, небо голубое.
Здравствуй, вольный ветерок.
Здравствуй, маленький дубок!
Здравствуй, утро!
Здравствуй, день!
Нам **здороваться не лень**.
- Ребята, я не просто предложила вам **поздороваться**.
Что такое *«здравствуй»*?
«Здравствуй - лучшее из слов,
Потому что *«здравствуй»*
Значит - будь **здоров**
-Здравствуй! – ты скажешь человеку
-Здравствуй! – улыбнётся он в ответ
-И, наверно, не пойдёт в аптеку.
И **здоровым будет много лет**.

*(с выполнением упражнений)*

*Воспитатель:*
- Каждый из нас неповторим по своему характеру, один весёлый, другой более серьёзный, один шустрый, другой спокойный. Но какими бы мы не были разными, все равно мы все похожи своим телосложением.
- Ребята, давайте вспомним из каких частей состоит тело человека и для чего они нам необходимы.
(дети называют части тела. показывают на выполненном образце и называют их функции).

- Чтобы ходить, есть, дышать, совершать какие-то действия, человеку приходится затрачивать много усилий. В этом нам помогают скелет и мышцы. Они связаны между собой. Кости и мышцы определяют форму тела человека. В нашем теле 206 костей.
Самые крепкие - это кости ног. Все люди

строением тела похожи друг на друга.

- Сейчас, ребята, посмотрите друг на друга и скажите, чем вы отличаетесь?

(Ответы детей *(рост, цвет и длина волос, цвет глаз и т. д.)*

- Теперь давайте поиграем в игру. Я вам буду быстро называть разные части тела и лица, а вы будете показывать их у себя. *(дети становятся в круг)*

- Молодцы, ребята, все вы хорошо знаете части своего тела. Но это еще не все, мы также должны знать, как же мы устроены внутри.

(дети знакомятся с внутренним органом человека - сердцем и определяют место на макете человека и приклеивают его с помощью стикера)

-Самым главным органом у нас является сердце. С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас.

- Как вы думаете, на что оно похоже? *(ответы детей)*
Какой формы и величины? По размеру и по форме напоминает сжатый кулак. *(показываю рисунок сердца)*

Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожми кулачок и узнаешь. Ребята, а давайте найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.

- А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10.

- Ребята, как работает сердце, можно еще определить по пульсу. *(Поясняет, как это сделать.)*

В течение всего дня мы несколько раз послушаем по пульсу, как работает сердце.

(дети знакомятся с внутренним органом человека - сердцем и определяют место на макете человека и приклеивают его с помощью стикера).

**Физическая минутка**

Раз, два, три, четыре, пять, (стоя в кругу)
(Ударить кулачки друг о друга, хлопнуть в ладоши).
Буду с мамой рисовать.
(Круговые движения кулаками).
Вот голова, вот живот,
(Указательным пальцем правой руки рисовать в воздухе большой и маленький круги).
Ноги, руки, глаза, рот.
(Двумя указательными пальцами рисовать в воздухе).
И прическа из колечек.
(Указательными пальцами рисовать в воздухе небольшие круги).
Получился человечек.
(Прыжки вокруг себя).

Далее проводится упражнение на дыхание «Ах- ах…».

*Воспитатель*: У нас получился замечательный рисунок. Давайте будем восхищаться им.
(Вдыхать воздух через нос, не поднимая плеч, выдыхать через рот,
при выдохе произносить «Ах – ах – ах).
**Здоровье** – самая главная ценность, данная человеку. А что значит быть **здоровым**?
Мы сегодня продолжаем знакомиться со своим организмом, а что же нам надо делать, чтобы наш организм был **здоров**?*(ответы детей)*
Мы знаем, что еда может быть какой? *(вредной и полезной)*

Если бы вы пошли в магазин, то какие бы вы купили продукты полезные или вредные?

**Я предлагаю вам поиграть в сюжетно-ролевую игру *«Магазин»***

Дети входят в магазин и покупают только полезную пищу. На витрине лежат: овощи, фрукты, молоко, творог, яйца, сухарики, сок, чипсы, газировка, конфеты.

Дети совершают покупку и раскладывают их по корзинам. Все вместе смотрим и комментируем выбор продукта.

**Витамин А** – морковь, рыба. Важно для зрения. Для сердца.

**Витамин В**-мясо, орехи, хлеб, курица, горох.

Для косточек и зубов

**Витамин Д** – творог, молоко, рыбий жир *(для косточек).*

Молоко, творог - источник кальция **Са**, а он необходим для костей; и так далее)

От простуды **Витамин С** – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

- Молодцы, ребята! Я надеюсь, чтобы быть **здоровыми**, вы будете употреблять в пищу только **здоровые продукты питания**.

- А еще нашему организму необходим чисты, свежий воздух. Значит нам необходимы прогулки на улице.
Кто загрязняет в нашем городе воздух? (транспорт, трубы заводов).
- Ребята, как вы думаете спорт и физкультура полезны для нашего здоровья?
А какую пользу они приносят? (Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость).

- Ребята, а вы знаете какие-нибудь виды спорта? (ответы)
А это сейчас мы проверим.
Я предлагаю отгадать вам загадки и найти нужную к ним иллюстрацию.

Когда ударами ракетки
Волан бросают через сетку

Соперники из двух сторон,
Все знают, это. Бадминтон!

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это… баскетбол!

Корт, сетка, мячик и ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Соперник. Я отбить надеюсь.
Спорт этот называют. Теннис.

Ему бассейн так приглянулся –
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай…. Пловец!

Ногами все бьют мяч, пинают,
Как гвоздь в ворота забивают,
Кричат от радости все: «Гол!».
Игру с мячом зовут. Футбол!

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам …гимнастика!

Шарик над столом порхает,
От ракетки убегает.
Что за классная игра?
Угадайте, детвора…настольный теннис!

*Воспитатель:* Молодцы! А теперь подумайте и скажите, чем мы с вами занимаемся в д/с, чтобы быть **здоровыми**? (делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в игры, закаляемся и т. д.)
Правильно. Мы с вами каждое утро делаем зарядку и заканчиваем её какими словами?

Дети:***«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»***

Итог:

*Воспитатель:* Ребята, вот и завершилось наше путешествие в страну под названием **«Здоровье».**

- Ребята, что вы сегодня узнали на занятии?

- Где воздух чище: в городе или в лесу? Почему?
- Какую роль играет сердце, на что похожа его работа?
- Что разносит кровь по всему телу?
- Подумайте и расскажите, для чего ест человек?
- Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? (ответы детей)
-Ребята, закрепить наши знания я предлагаю пословицами и поговорками о ЗОЖ:
В здоровом теле здоровый дух.
Двигайся больше — проживешь дольше.
Если хочешь быть здоров — закаляйся.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр
Витамины для здоровья– очень важное подспорье
Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
Здоровоепитание – основа процветания
Режим соблюдай - здоровье укрепляй!

- Понравилось вам, ребята, наш квест-игра? Видите, как это увлекательно.

***Здоровыми жить - здорово!***