Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Березка» п. Такучет

Квест - игра

**«Путешествие в страну здоровья»**

Составили:

Воспитатель средней – подготовительной группы Куткина Н.А.

Воспитатель 1 – 2 младшей группы Можаева О.Н.

Инструктор по физической культуре Борисова В.Д

Октябрь, 2019г

**Квест-игра для детей 2 младшей - подготовительной группы «Путешествие в страну здоровья»**

Цель: повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

Задачи:

* Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, представлений о полезности, целесообразности физической активности;
* Способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться на местности;
* Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, взаимовыручка;
* Продолжать воспитывать стремление сохранять и оберегать природный мир, следовать доступным экологическим правилам в деятельности и поведении;
* Закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре.

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о лекарственных растениях, о режиме дня, о здоровом образе жизни.

**Ход квест – игры:**

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие ребята! Слышала, что вы очень хорошие и умные дети и поэтому решила к вам обратиться за помощью. Я заболела – у меня очень болит горлышко, а лечу я его отваром лечебного цветка, его целебные свойства известны всем. Догадались? Это ромашка! Но подул сильный ветер и развеял по садику все лепестки. Я предлагаю вам собрать их в красивый белый цветок и стать настоящими знатоками здоровья! Но хочу предупредить, что на пути вас ждет много испытаний, преодолев, которые вы получите лепесток. Не боитесь трудностей, друзья? Поможете? Для этого вам понадобится карта, которая укажет вам путь.

*(Вручает воспитателю карту и сердцевинку от ромашки)*

Воспитатель: Ну как, ребята, принимаем приглашение? А не побоитесь? Выполнить все задания нам поможет карта.

**1 станция: «*Полезная и вредная».***

Беседа: «Здоровая пища»

Задачи:Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Воспитатель: В продуктах содержится много разных витаминов*.*

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

*Ответы детей.*

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

Дети: Да.

Воспитатель: Сейчас я расскажу вам о полезной еде (показ слайдов).

Воспитатель: Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл, давайте подуем на него.

*Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»*

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

*Повторить 3-4 раза.*

Воспитатель: Вот наш суп и остыл.

*Игра «Полезные и неполезные продукты» (воспитатель называет полезные продукты дети хлопают, вредные дети топают).*

Воспитатель: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

Воспитатель: Ребята а вы знаете ещё одно важное правило? Перед едой нужно обязательно мыть руки! Кто знает зачем **нужно постоянно мыть руки**? Они же и так чистые! (Ответы детей)

Правильно ребята «На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать очень сильные заболевание». Но руки нужно мыть не только перед едой, а так же приходя с прогулки, после того как поиграете с домашними животными, после того как сходите в туалет.

Воспитатель: Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня, правила личной гигиены.

**2 станция: *«Лаборатория»*.**

**Цель:** совершенствование культурно - гигиенические навыки. Закрепления знание лекарственные растения.

Задачи:

* Познакомить детей со свойствами мыла, закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;
* Закрепить знания детей о **лекарственных растениях нашего края**, их лечебных свойствах;
* Различать **лекарственные растения по цвету**, внешнему виду;
* Активизировать словарь: мать-и-мачеха, одуванчик, ромашка, подорожник.

**Ход беседы:**

**Профессор:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я очень рад нашей встрече. Прежде чем зайти в мою лабораторию оденьте маски и вымойте самое главное руки. А для чего мы моем руки? (Ответы детей.)

Профессор: И с чем это вы ко мне пожаловали, с каким вопросом? (Ответы детей)

Профессор: Так, так заболела, сейчас я подумаю.

Профессор: А что же болит?

Профессор: И что ж мне с вами делать, давайте для начало смерим температуру.

Профессор: 37.6 ой, ой.

Профессор: Как же мне быть?

Профессор: Кажется, я понял, что надо делать.

Профессор:Вы уже много знаете о разнообразных растениях нашего края. Без растений не существовало бы жизни на планете Земля. Вы согласны со мной? Тогда скажите, какую пользу приносят растения? (Ответы детей.)

Профессор: Растения не только дают красоту, помогают всем живым существам дышать, но также помогают им лечиться от разнообразных болезней. Природа предлагает человеку огромное разнообразие даров, среди них - лекарства от многих болезней. Надо только знать и уметь ими пользоваться. Еще давным-давно люди заметили, что все звери лечатся травами. Разные растения помогают от разных болезней. Много лет подряд люди передавали своим потомкам знания о лечебных растениях. Составляли толстые книги: «Травники», «Цветники». По названиям этих книг можно догадаться об их содержании. Вы догадались? (Ответы детей).

За много лет народные лекари накопили множество знаний о полезных свойствах растений. В аптеках можно увидеть разнообразные травы, настойки, таблетки и микстуры из трав. Часто люди сами собирают травы и готовят себя лекарства, только нужно знать, как правильно это делать. Кого из вас лечили с помощью трав? (Ответы детей.)

Тема нашей лекции «Лекарственные растения Красноярского края».

Презентация «Лекарственные растения нашего края».

А теперь предлагаю вам отгадать загадки

Желтые глазки в белых ресничках,

Людям на радость, пчёлкам и птичкам.

Землю собою они украшают,

На лепестках их порою гадают

Бабочки любят их, любят букашки

Эти цветочки зовутся (Ромашки)

А кто угадает следующее растение?

Вдоль дорожек его встретишь,

Ранки, ссадины излечишь,

Сорвешь листочек осторожно.

Кто нас излечит? (Подорожник)

Профессор: Следующая загадка

Семена, как коготки,

Желто-красные цветки.

От горла помогают,

Кто же их не знает. (Календула)

Профессор: Ну, молодцы ребята.

Профессор: Ну, так просто я вас не отпущу. Вот вам еще одно задания. У меня вот тут произошел погром и мои картинки нечаянно порвались, поделитесь на две команды и соберите картинки.

Профессор: Мы сегодня с вами по говорили о лекарственных растениях нашего края, о пользе, и где их можно найти. И о самом главном не забыли, о чистоте наших рук. Мойте руки утром и вечером, перед едой, после еды и в течении дня.

**3 станция *«Чистюля»*** (Культурно-гигиенические навыки)

Воспитатель: Здравствуйте, дети, вы попали на станцию «Чистюля». Для начала я хочу вам загадать загадки.

**№1.** Целых 25 зубов, для кудрей и для хохлов. И под каждым под зубом лягут волосы рядком*(расческа)*

**№2.** Махровое, душистое, мягкое, пушистое. Любит воду промокать. Где что важно вытирать.

**№3.** Используют как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится. Руки мыть не ленится (мыло)

**№4.**Резинкак –Акулина пошла гулять по спинке. А пока она гуляла, спинка розовою стала *(мочалка)*

**№5.** Два конца два кольца, по середине гвоздик*(ножницы)*

**№6.** У меня лежит в кармане, нужен он отцу и маме, а сестренке нужно 5 чтоб под носом вытирать *(платок носовой)*

Воспитатель: Молодцы, все загадки отгадали. А вы знаете, что сегодня праздник «Всемирный день мытья рук». А как вы думаете для чего нужно мыть руки? (Ответы детей). А чем мы моем руки?

***Беседа о разных видах мыла.***

А давайте мы с вами помоем руки с мылом.

***Опыт с водой:***

Воспитатель: Я приготовила для вас воду, но она не простая а волшебная. Возьмите в руки трубочки и опустите их в воду, а за тем подуйте в них. И что вы увидите. (Ответы детей). Молодцы о теперь давайте мы вернемся в группу.

Ведущий: Ребята, вы собрали весь цветок! Молодцы! Вы - настоящие друзья и знатоки здоровья! Теперь я здорова! Спасибо вам! Я приготовила для вас сюрприз. Проходите за столы. Что вы думаете у вас под салфетками? (Ответы детей). Правильно я приготовила для вас угощенья.