Игра-квест «Лучики здоровья»

Цель: Учить детей понимать и осознавать понятие **здоровый человек**; уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены, выяснить назначение мыла, зубной щетки, расчески, полотенца; закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах. Развивать у детей умение обосновывать свои ответы на основе ранее приобретенных знаний; учить логически мыслить, усовершенствовать связную речь. Формировать представления дошкольников о зависимости **здоровья** от двигательной активности, закаливания, правильного питания. Воспитывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**.

Оборудование: модель солнца, предметы гигиены (мыло, расческа, полотенце, зубная щетка, муляжи или картинки носа, уха, рта, глаза, сюжетные картинки с изображением режимных моментов, корзина с муляжами продуктов питания.

Воспитатель: В одной стране жил счастливый, сияющий мальчик, его звали Неболейка. Потому что он был **здоровым и никогда не болел**. В той стране жил Здоровьевор, ему не нравился этот мальчик. Он решил отобрать у него **здоровье и спрятать**. Так и живет мальчик Неболейка, пытаясь найти свое **здоровье**.

- А что значит быть **здоровым**? *(ответы детей)*. А какой был мальчик? *(ответы)*А что еще сияет ярко? *(ответы)* Правильно, солнышко! Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много **лучиков**, эти **лучики** живут в каждой клеточке нашего организма. Посмотрите вот оно. Какое оно? *(грустное)* Почему, как вы думаете? *(у него нет****лучиков****)*. Нам нужно найти **лучики и тогда здоровье вернется мальчику**. Но не так просто найти и собрать все **лучики**, на пути нас ждут препятствия, которые мы должны преодолеть. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь.

На пути встречается мешочек. Д/и *«Мешочек гигиены»*

Цель: Знакомить детей с предметами личной гигиены. Активизировать речь детей. Пополнить словарный запас.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами личной гигиены.

Ход игры:

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки. Дети отгадывают загадки о предметах гигиены. Угадавшие на ощупь находят предмет в мешочке, и рассказывают об их назначении.

1)Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(мыло)*

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. *(полотенце)*

Как ты выглядишь красиво! Симпатично, очень мило,

Аккуратная причёска, помогла тебе… *(расческа)*

Костяная спинка, жесткая щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(зубная щетка)*

— Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены и за это получаете первый **лучик — лучик гигиены**.

- Первый **лучик найден**. Продолжаем поиски. На пути муляжи носа, глаза, уха.(картинки)

Д/и *«Наши помощники»* — закрепить знания детей об органах слуха, зрения, обоняния и осязания. Провести эксперименты: закрыть глаза, а потом повторить движение; закрыть уши, а потом повторить сказанное слово; закрыть нос и не дышать;

Подвести детей к выводу, что человек, который не видит или не слышит, мало что может рассказать об окружающем; так же он не может не дышать.

Д/и *«Режимная цепочка»* — дети раскладывают в определенной последовательности сюжетные картинки с изображением режимных моментов, объясняют важность того или иного процесса (пробуждение-умывание-зарядка- завтрак-занятия-прогулка на свежем воздухе-обед-дневной сон-полдник-прогулка-игры-подготовка ко сну-сон). Дети получают второй **лучик под названием***«Режим дня»*.

Физминутка. Чтобы сильным стать и ловким

Чтобы сильным стать и ловким, *(Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)*

Приступаем к тренировке. *(Шагаем на месте.)*

Носом вдох, а выдох ртом. *(Руки на поясе, вдох-выдох.)*

Дышим глубже, *(Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)*

А потом шаг на месте, не спеша. *(Шагаем на месте.)*

Как погода хороша! *(Прыжки на месте.)*

Не боимся мы пороши, *(Шагаем на месте.)*

Ловим снег — хлопок в ладоши. *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны, по швам, *(Руки в стороны.)*

Хватит снега нам и вам. *(Хлопаем в ладоши.)*

Мы теперь метатели, *(Изображаем метание левой рукой.)*

Бьем по неприятелю. *(Изображаем метание правой рукой.)*

Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой *(правой)* рукой).

Прямо в цель летит снежок. *(Хлопаем в ладоши.)*

Вывод: кто зарядкой занимается, тот **здоровья набирается**.

Дети получают третий **лучик — спортивный**.

Дети идут дальше и попадают на поляну полезных и вредных продуктов.

Д/и *«Полезные и вредные продукты»*. Дети отбирают муляжи полезных продуктов, и складывают в корзину. Сладости, чипсы, жвачки оставляют.

Дети обосновывают свой выбор и получают четвертый **лучик — лучик правильного питания**.

**Игра***«Дождь»* — дети становятся в круг и кладут руки на плечи друг другу.

— Пусть ваши пальчики будут капельками дождя, их очень много, они падают с неба *(дети нежно стучат пальчиками по плечам соседа)*. Вот дождь становится сильней *(быстрее стучат)*. Начался ливень *(дети стучат ладошками)*. Если вы прислушаетесь, то услышите шум дождя. Дождь заканчивается *(стучат тише)*. Дождь совсем перестал.

— Дети, вам понравилось закаливаться? Какие виды закаливания вы еще знаете? Для чего необходимо заниматься закаливанием?

Дети получают пятый **лучик — лучик закаливания**.

— Ребята, внимательно посмотрите друг на друга. Глазки у всех сверкают, на лицах добрые улыбки. Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение? Мы проделали с вами большой путь, выполнили столько заданий и нисколько не устали, потому что

соблюдаем

- режим дня

-правильно питаемся

-заботимся о своем **здоровье**, теле

-делаем зарядку, занимаемся спортом

-закаливаемся

— Все это создает нам хорошее настроение. — Если вдруг **случится**, что у вас плохое настроение, вспомните про **лучики здоровья**, и оно обязательно к вам вернется. — Посмотрите, солнышко тоже заулыбалось, радуется за вас, потому что вы нашли все **лучики и вернули мальчику здоровье**.