# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКИЙ ЯСЛИ-САД №12»

**Квест-игра**

**«В поисках правил профессора Здоровейки»**

**для детей среднего дошкольного возраста**



*Солошенко Юлия Александровна,*

*воспитатель*

г. Шахтёрск, 2023

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей коммуникативных навыков, умения работать в команде.

**Задачи:**

- закреплять культурно-гигиенические навыки;

- формировать у детей такие качества, как наблюдательность, устойчивость внимание;

- подвести к пониманию того, как нужно заботиться о здоровье;

- воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность;

**Оборудование и материал:** посылка, аудиозапись физминутки «Зверобика», музыкальная колонка, различные предметы (зубная щетка, зубная паста, расческа, полотенце, шампунь, ушные палочки, альбом, пластилин, краски, посуда), дидактическая игра «Режим дня», муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, мешочек для продуктов, картинки с изображением природы, загрязнений окружающей среды, фотографии уголков группы, медали, витамины, ведро.

**Предварительная работа**: беседы о здоровом образе жизни, о загрязнении окружающей среды

***Ход квест-игры:***

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас сегодня видеть! Смотрите, сегодня по дороге в детский сад я зашла на почту и получила посылку от своего друга – профессора Здоровейки. Он придумал правила здорового образа жизни, по которым нужно сохранять свое здоровье, беречь его. Эту посылку он просил передать вам, чтобы вы росли здоровыми. Хотите узнать, что прислал вам Здоровейка?

- Тогда давайте ее откроем.

*Открываем, внутри ничего нет, раздается злой смех.*

- Ой, что это…? Дети, оказывается, злая волшебница Заболейка украла все наши правила, чтобы вы все время болели, чихали, были грустными и плакали. Вы хотите быть такими?

- Давайте тогда соберем все правила, которые приготовил нам добрый профессор. Заболейка очень торопилась, но она спрятала правила в нашей группе и оставила загадки – подсказки, где это можно найти. Вы готовы отправиться в путь за своим здоровьем?

- Я думаю, что задания нам нужно выполнять быстро, поскольку злая волшебница может в любое время вернуться, и тогда мы точно никогда не найдем правила для сохранения нашего здоровья, потому что она их заберет с собой далеко-далеко.

**-**  Начнем свои приключения? Скажите, дети, наше путешествие началось, а с чего начинается ваше утро?

*-* Да, все правильно, вы встаете с кровати, идете умываться. А где в нашей группе хранятся предметы для умывания?

*-*  Давайте мы с вами посмотрим, что нас ждет там.

***Дидактическая игра «Правила гигиены»***

*Задачи игры*: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

*Ход игры*: на столике разложены различные предметы: зуб. щетка, зуб. паста, расческа, полотенце, шампунь, ушные палочки, альбом, краски, посуда и т. д. Вопросы:

- Что нам нужно, когда мы утром встаем?

*Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром*: *зубная паста, мыло, зубная щётка, полотенце*.

- А что еще нужно для того, чтобы содержать себя в чистоте?

*Правила гигиены:*

*- каждое утро надо умываться, чистить зубы утром и вечером;*

*- следить за чистотой ушей (мыть их каждый день, чистить), носа, (всегда иметь при себе носовой платок);*

*- надо обязательно мыть руки перед едой и после посещения туалета;*

*- расчёска, зубная щётка, полотенца и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.*

- Давайте мы возьмем с собой все, что необходимо нам для гигиены.

*Дети выбирают предметы гигиены*.

- Мы с вами нашли **первое правило Здоровейки *– «Соблюдай гигиену».***

- Давайте будем все складывать обратно в посылку. Ой, ребята, посмотрите, под ними лежит письмо, давайте откроем его (*фотография уголка «безопасности»*).

- Что изображено на фотографии?

*-* А вы знаете, где в группе у нас находится этот уголок? Я думаю, что следующее задание ждет нас именно там.

***Дидактическая игра «Режим дня»***

**-** Ребята, смотрите, какие-то картинки. Как вы думаете, что это?  Это же рассказ о том, что мы делаем в течение дня. А все тут правильно?

*Дети раскладывают карточки, соответствующие частям суток в правильном порядке.*

- Молодцы! Мы с вами нашли **второе правило Здоровейки – «Соблюдай режим дня».**

- Давайте мы с вами соберем все карточки и тоже заберем их с собой. *Переворачиваем, на другой стороне круга – мальчик делает зарядку.*

**-** Ребята, посмотрите внимательно, чем занимается мальчик на картинке? Правильно, молодцы! А для чего нужна зарядка?

*-* Думаю, что нам с вами тоже не помешают сейчас физические упражнения, чтобы набраться энергии. Кто хочет провести?

***Физминутка под музыку***

- Молодцы! Вот мы с вами и нашли **третье правило Здоровейки – «Занимайся спортом!»**

**-** Дети, скажите, пожалуйста, а что мы делаем после зарядки в детском саду? Правильно, завтракаем. А где готовят завтрак?

- А у нас в группе есть кухня? Дети идут на кухню и садятся на стульчики.

- Скажите, пожалуйста, для чего мы едим?

*Человек питается, чтобы жить, расти, быть сильным.*

*-*  Что вы любите есть больше всего?

*Сладости, фрукты, соки, чипсы, морковку, т. д.*

*-*  Скажите, пожалуйста, какие полезные продукты вы знаете?

*Фрукты, овощи, каша, хлеб и другие.*

*-*  А вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной?

*Вкусная еда бывает вредной.*

*-* А знаете ли вы, что в продуктах есть очень важные для здоровья вещества – витамины. Посмотрите, злая Заболейка перемешала все продукты в корзинке. Вам нужно выбрать продукты, которые полезны для человека.

*Дети выбирают овощи, фрукты, кефир и т. д., в коробке остаются чипсы, пицца и т. д.*

*Дети рассказывают, почему они выбрали этот продукт, чем полезны продукты, которые они выбрали, воспитатель дополняет. «Вредные» продукты выкидывают в мусорное ведро*.

- Да, дети, вы все выбрали правильно, и эти продукты составляют правильное питание, помогающее нашему здоровью.

- Давайте мы с вами соберем все полезные продукты и возьмем их с собой в посылке. Мы с вами нашли **четвертое правило Здоровейки – «Необходимо правильно питаться».**

- Какие вы молодцы! Ой, посмотрите, а что это нам оставила Заболейка?

*Картинка с детьми, играющими на улице.*

- Давайте мы с вами подойдем к окну, где в нашей группе видна улица.

- А зачем мы с вами выходим на прогулку? Правильно, дышать свежим воздухом. Когда вы гуляете, ваш организм оздоравливается, прогулки заряжают организм энергией, дают ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, вы меньше болеете. Воздух же, которым вы дышите, насыщает клетки необходимым количеством кислорода, которое нельзя получить в запертой квартире. Но воздух не всегда бывает чистым, он загрязняется. Как вы думаете, от чего загрязняется воздух?

*Транспорт, заводы, шахты*.

- Но если воздух все время загрязняется, то как вы думаете, чем он очищается?

*Лес, зеленые растения дают людям и животным кислород, необходимый для дыхания.*

- А у нас в группе есть зеленый уголок. Здесь у нас в группе самый чистый воздух, давайте представим, что мы с вами попали в лес, подышите носиками

***Дыхательная гимнастика «В лесу»***

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить 5-6 раз).

*Посмотрите, не оставила ли нам Заболейка еще что-нибудь.*

Дети находят картинки с изображением живой природы и загрязнениями окружающей среды.

- Посмотрите, куда бы вы отправились на прогулку?

*Дети выбирают картинки, которые берут с собой, те, которые не нужны - выкидывают в мусорное ведро.*

- Вот мы с вами и нашли **еще одно правило здорового образа жизни от Здоровейки – «Прогулки на свежем воздухе, особенно там, где много различных деревьев и зеленых растений».**

- Но бывает так, что человек, даже соблюдая все правила, белеет. Что нужно делать, если вы заболели?

- В первую очередь вам нужно сказать маме или папе и обратиться к врачу, выполнять все его предписания.

- Давайте вспомним, какие мы уже с вами нашли правила, заглянем в наше посылку.

*КГН, режим дня, физкультура, правильное питание, прогулки на свежем воздухе.*

- Молодцы, мы с вами нашли правила, которые прислал нам Здоровейка и сложили всю посылку от профессора. Но поскольку мы с вами все уже знаем, то можем поделиться нашими знаниями с другими детьми в детском саду. Давайте отдадим нашу посылку с правилами детям другой группы. А фотографию профессора с посылки мы оставим в группе, чтобы вы не забывали о правилах Здоровейки.

- А вот иподарок от профессора – медали и витамины.

**Использованная литература**

1. «Комарова Т.С., Зацепина М.Б. Интеграция в системе воспитательно-ообразовательной работы детского сада. Пособие для педагогов дошкольных учреждений»: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва; 2010.
2. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е.Н., Лобанова О.Б., Образовательный квест – современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.