

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 города Ельца «Ромашка»

Конспект

образовательной деятельности
по познавательному развитию

Квест-игра «В поисках здоровья»

для детей подготовительной группы
компенсирующей направленности (ТНР)

Подготовила
воспитатель:
Жирякова О.П

Цель: создание условий для формирования представлений детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от его составляющих - двигательной активности, закаливания, правильного питания, соблюдения режима дня, выполнения правил личной гигиены, наличия положительных эмоций.
- Способствовать воспитанию культурно-гигиенических навыков.
- Продолжать развивать представление о полезных и вредных для здоровья продуктах питания.
- Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Закреплять знание режима дня и его влияние на здоровье человека.
- Побуждать детей высказывать и излагать свои мысли понятно для окружающих.
- Совершенствовать речь детей как средство общения.
- Формировать умение контролировать правильность речи.
- Развивать у детей умение обосновывать свои ответы на основе ранее приобретенных знаний.
- Развивать логическое мышление, самостоятельность, сообразительность при решении возникающих задач, умение работать в команде.
- Приобщать детей к элементарным нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: знакомство с энциклопедией «Моё здоровье», беседы «Что такое здоровье?», «Как сохранить свое здоровье?», знакомство с пословицами и поговорками о здоровье, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», д/и «Можно или нельзя» (о вредных привычках), д/и «Мой режим дня».

Методы и приемы: игровой, наглядный, вопросы к детям, дидактическая игра, практическая деятельность детей.

Материалы и оборудование: карта «Квест-игры», модель солнца, лучики солнца с надписями «Гигиена», «Режим дня», «Правильное питание», «Свежий воздух», «Движение», «Хорошее настроение», корзинка с муляжами продуктов питания, магнитофон, мешочек со средствами гигиены: мыло, расческа, зубная щетка, зубная паста, полотенце, мочалка, сюжетные картинки с изображением режимных моментов, картинки для обозначения мест поиска лучиков солнца, пластилин

Раздаточный материал: грецкий орех (10 штук), пластилин (10 наборов), модель солнышка 20х20 (10 штук)

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель: Дорогие ребята! У нас сегодня гости! Давайте их поприветствуем (дети здороваются с гостями).

Воспитатель: Сказав слово «здравствуйте», мы пожелали всем нашим гостям здоровья. Ребята, а кто из вас знает, что такое здоровье?

Дети: Здоровье - это когда ничего не болит, когда не ходишь к врачу, не пьешь таблетки, когда радостно и хочется радовать других.

Воспитатель: А где оно хранится, как вы думаете? (предположения детей)

Я хочу рассказать вам одну древнюю легенду о том, где живет наше здоровье (*рассказываю детям легенду*):

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Однажды стало им скучно. Решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Стали боги решать, каким должен стать человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой решил, что человек должен быть здоровым, а третий сказал, что человек должен быть умным. Но тогда один из богов сказал: «Если это все будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать и решать - куда спрятать? Один предложил спрятать далеко-далеко в синее море, другой - за высокие горы. А третий из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Только не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов». Если верить древней легенде, здоровье спрятано и во мне, и в вас. А вы чувствуете себя здоровыми? Как вы считаете, что значит быть здоровым? (ответы детей)

Воспитатель: Здоровье - это сила, хорошее самочувствие и когда у человека все получается. Я открою вам маленький секрет - наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут внутри нас, в каждой клеточке нашего организма. Посмотрите вот оно. Какое оно?

Дети: Грустное.

Воспитатель: Почему вы так думаете?

Дети: У него нет лучиков.

Воспитатель: Как вы считаете, что мы с вами можем сделать?

Дети: Мы можем помочь солнышку, нам нужно найти лучики и вернуть их ему.

Воспитатель: Но не так просто найти и собрать все лучики, на пути нас ждут препятствия, которые мы должны преодолеть. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь. А поможет нам в дороге карта, с помощью которой мы быстро сможем добраться до цели (рассматриваем карту). Как вы считаете, где мы сможем найти первый лучик? (на карте изображение Мойдодыра).

Дети: Это видимо там, где живет Мойдодыр. Это должно быть комната для умывания.

На двери, обозначенной картинкой «Мойдодыр» находим мешочек.

Воспитатель: Смотрите, ребята, это видимо то, что мы с вами искали. Как вы считаете, что это? (мешочек).

Провожу дидактическую игру «Мешочек гигиены».

Воспитатель: Ребята, чтобы узнать, что лежит в этом мешочке нужно отгадать загадки.

Загадываю детям загадки о предметах гигиены. Угадавший на ощупь находит предмет в мешочке и рассказывает о его назначении.

1. Как только домой ты приходишь,

Ты в ванную сразу идешь.
Душистое, пенное, чистое
Ты в ручки свои берешь (*мыло*)

2. Резинка — Акулинка

Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала (*мочалка*)

3. Мягкое, пушистое,

Беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой (*полотенце*)

4. Зубастая пила

В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила (*расческа*)

5. Белая река

В пещеру затекла,
32 подружки

Вычистила добела (*зубная паста*)

6. Худая девчонка —

Жёсткая чёлка,
По утрам да вечерам
Чистоту приносит нам (*зубная щетка*)

Воспитатель: Как вы считаете, какие из этих предметов относятся к личным средствам гигиены? (ответы детей). Давайте обведем их на нашей картинке.

Воспитатель: Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы, какие из них относятся к предметам личной гигиены и за это получаете первый лучик — лучик «Гигиена».

Воспитатель: Первый лучик найден. Продолжаем поиски. Давайте посмотрим на карту и подумаем, где же может прятаться второй лучик (дети

предполагают, что искать его надо там, где в группе расположены часы «День-ночь».

Провожу дидактическую игру «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».

Воспитатель: Предлагаю продолжить наш поиск. Как вы считаете, куда мы должны отправиться дальше?

Дети: Следующий лучик мы будем искать в корзине с продуктами.

На столе стоит корзинка с продуктами. Провожу дидактическую игру «Полезные и вредные продукты». Дети отбирают муляжи полезных продуктов и складывают в корзину. Сладости, чипсы, жвачки оставляют. Дети обосновывают свой выбор и получают третий лучик — лучик «Правильное питание».

Воспитатель: Ребята, как вы считаете, где мы найдем следующий лучик?

Дети: Следующий лучик скорее всего спрячется в спортивном уголке. **Воспитатель:** Правильно, если верить карте, то он спрятан в зоне физкультуры и спорта. Ребята, ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движение. Что мы с вами для этого делаем?

Дети: Каждый день делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные игры, во время занятий делаем физкультминутки, гимнастику для глаз, после сна делаем бодрящую гимнастику, проводим закаливающие мероприятия.

Воспитатель: А как вы думаете, чем полезны все перечисленные вами действия?

Дети: Они помогают нам снять напряжение, укрепляют мышцы, скелет, делают красивой нашу осанку, очень полезны для работы внутренних органов, без физических упражнений мышцы слабеют и дряхнут, они очень важны для сохранения здоровья. Тогда предлагаю немного размяться и провести веселую гимнастику.

Выполняем упражнения под музыку «Зверобика».

Воспитатель: Прибавилось силы у вас после физкультминутки? Что вы сейчас чувствуете?

Дети: Мы чувствуем новый прилив сил, нам хочется идти дальше, у нас прошла усталость.

Воспитатель: Ребята, прежде чем отправиться на поиски следующего лучика здоровья, я предлагаю вам провести эксперимент: глубоко вдохните, закройте рот и нос ладонью. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго находиться без воздуха? Потому что каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста воздух, а то мы погибаем».

Читаю стихотворение:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Воспитатель: Скажите, ребята, чем мы дышим?

Дети: Мы дышим воздухом, кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, мы дышим свежим воздухом. Именно поэтому мы каждый день выходим на прогулку, часто проветриваем помещения. Ведь свежий воздух полезен для здоровья. А где самый чистый воздух?

Дети: В лесу, в парке, там, где много растений.

Воспитатель: Как вы считаете, где в нашей группе мы найдем пятый лучик?

Дети: В уголке природы, там, где в группе расположены комнатные растения.

Воспитатель: Итак, открываем 5-й лучик – «Свежий воздух».

Беседую с детьми о воздухе.

Воспитатель: А что мы вдыхаем и что выдыхаем?

Дети: Вдыхаем мы кислород, а выдыхаем углекислый газ.

Воспитатель: Правильно, человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ. А вы знаете, как ведут себя растения? Ведь они тоже живые и тоже умеют дышать. Оказывается, растения вдыхают вредный углекислый газ и выдыхают кислород. Поэтому, где много растений и деревьев, там больше кислорода. А чтобы лучше дышалось, легкие нужно тренировать. Сейчас мы этим займемся, проведем упражнения на дыхание.

Выполняем упражнения на дыхание.

1. Упражнение «Вдох и выдох» (производится несколько вдохов через две ноздри и затем медленный выдох через рот)
2. Упражнение «Надуй шарик» (производится глубокий вдох через нос, затем выдох небольшими порциями «в шарик»)
3. Упражнение «Задержи дыхание» (производится глубокий вдох через нос, задержка дыхания, затем медленный выдох через полуоткрытый рот).

Воспитатель: Давайте прикрепим лучик «Свежий воздух» к солнышку и продолжим наш поиск. У нашего солнышка здоровья остался ненайденным последний лучик. Как вы считаете, что еще помогает человеку быть здоровым?

Дети: Человеку помогает быть здоровым хорошее настроение.

Воспитатель: Правильно, если человек веселый, улыбается и дарит всем улыбку, то клетки его организма сильные и защищают его от вредного воздействия. Поэтому я предлагаю вам выйти в круг и поделиться своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом. А для этого мы сначала согреем наши руки, потрем сильно-сильно свои ладошки, каждый пальчик. А теперь скорее возьмемся за руки и поделимся своим теплом друг с другом.

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг,

Дружно за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся.

Воспитатель: Ребята, вы почувствовали тепло? (да). А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнемся. А теперь, ребята, закройте глаза и представьте, что вам на голову присел солнечный зайчик, погладьте его (дети гладят себя по голове). А теперь зайчик коснулся ваших щечек, погладим и щечки. Вот он пересел на ваш ротик и попросил вас снова улыбнуться.

Пока дети стоят с закрытыми глазами, меняю на модели солнца грустное лицо на веселое.

Воспитатель: Посмотрите, ребята, что произошло с нашим солнышком здоровья?

Дети: Оно улыбается и радуется вместе с вами.

Читаю стихотворение:

*Мы здоровье изучаем,
Сердцем радость излучаем!
Холод учимся любить,
Не хотим больными быть.
Если что-то вдруг случится,
Мы сумеем защититься.*

Воспитатель: Ребята, посмотрите на солнышко здоровья и назовите все лучики, которые светятся на нем (дети перечисляют названия лучиков). Теперь мы знаем, что здоровье живет внутри нас. Его нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете. Что нужно делать, чтоб не потерять здоровье?

Дети: Чтобы сохранить здоровье надо хорошо и правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать зарядку, закаляться, соблюдать правила гигиены и быть всегда в хорошем настроении).

Воспитатель: Я предлагаю сделать для наших гостей памятку о том, что хорошее настроение и ведение здорового образа жизни помогает человеку сохранить свое здоровье. Для этого давайте пройдем за столы и выполним Помните, что правильная осанка при сидении за столом, тоже очень важна для здоровья человека. Поэтому сядьте ровно, голову держите прямо, ноги поставьте вместе. Прежде чем приступить к работе надо размять наши пальчики. Возьмите каждый из вас по одному грецкому ореху и проговаривая текст, выполните движения в соответствии с ним.

Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Воспитатель: Наши пальчики готовы к работе. Соберите модель солнца и нарисуйте пластилином лицо Солнышка, которое излучает тепло, доброту, любовь и радость.

Дети рисуют пластилином глаза, нос и рот улыбающегося солнышка и дарят работы гостям.

Воспитатель: Ребята, что вы хотите сказать нашим гостям на прощание?

Дети: Берегите свое здоровье, чаще мойте руки, чистите зубы два раза в день, чаще бывайте на свежем воздухе, не ешьте чипсы, сухарики, жвачку, много конфет, не имейте вредных привычек и т.д.