

Квест-занятие в старшей разновозрастной группе по ЗОЖ

Тема: *«За здоровьем на цветочную поляну»*

Цель: Закрепление знаний о здоровом образе жизни.

Задачи: Формировать потребность в осознанной двигательной активности, как основы здоровья. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей: Познавательное, социально-коммуникативное, физическое развитие.

Методические приемы: Беседа с детьми, дидактическая игра, физкультминутка, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Предварительная работа: Беседы *«Что такое здоровье»*, *«Что делать, чтобы быть здоровым»*, *«Полезные и вредные продукты»*, чтение художественной литературы о здоровье.

Оборудование: Конверты с заданиями, картонные цветы, мольберты с прикрепленными картинками (огород и сад, спортивная площадка, уголок познания, уголок природы, кегли, массажный коврик, канат, карта маршрута).

Ход занятия:

Воспитатель: -Ребята, давайте поприветствуем друг друга

Приветствие: -Добрый день, улыбнись скорее.

И сегодня весь день будет веселее.

Мы погладим лобик. Носик, щечки.

Будем мы красивыми как в саду цветочки.

Разотрем ладошки, сильнее, сильнее,

А теперь похлопаем, смелее. Смелее.

Улыбнемся и будем все здоровы.

Воспитатель: Ребята, кто из вас знает, почему при встрече все здороваются? (*желают здоровья*). А что такое быть здоровым? (когда человек не болеет, занимается физкультурой, правильно питается, у него хорошее настроение).

Воспитатель: Здоровыми хотят быть все люди. Никому не хочется болеть, пить горькие лекарства, лежать в постели. Когда человек здоров он весел, жизнерадостен, у него много друзей. Ребята, вы хотите быть всегда здоровыми? Говорят, где-то далеко растут цветы здоровья? А вы бы, ребята, хотели их найти? (*на столе лежит конверт, в конверте карта маршрута*). Ну что, ребята, отправимся за здоровьем на поляну цветов?

Воспитатель: Ребята все готовы? Тогда в путь.

1. Станция: «Ходьба по тропе здоровья»

- ходьба по массажному коврику,
- ходьба приставным шагом по канату,
- ходьба между кеглями.

Вос-ль: (обращает внимание детей на конверт) Ребята, посмотрите, тут лежит конверт. Давайте посмотрим, что в нем находится. Это первый цветок здоровья. Что здесь изображено? (Зарядка)

2. Станция: «Музыкальная зарядка»

Дети выполняют под музыку упражнения.

Вос-ль: Молодцы ребята. Так в чем же состоит первый секрет здоровья? (нужно каждый день выполнять зарядку)

Вос-ль: Ну что, отправляемся дальше? В каком направлении нам нужно двигаться? (рассматривают карту, подходят к мольберту, на котором изображен уголок познания)

Вос-ль: Мы оказались в уголке познания (берет конверт, в конверте задания, вопросы)

3. Станция: «Уголок познания».

1. Что нужно делать после пробуждения ото сна? (умываться, чистить зубы, делать зарядку)

2. Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)

3. Нужно ли гулять на свежем воздухе? Почему?

4. Обязательно ли детям спать днем?

5. Нужно ли соблюдать режим дня?

Вос-ль: Здорово ребята, все вы знаете, вот и следующий цветок. Отправляемся дальше. (Подходят к мольберту где расположен сад и огород)

Вос-ль: Ребята, что здесь изображено (сад и огород)

4. Станция: «Сад и огород»

Вос-ль: А что здесь растет? (растут фрукты и овощи) А что содержится в овощах и фруктах? (витамины, полезные вещества) Правильно, ребята, они укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. Но мы питаемся не только фруктами и овощами, но и разнообразной едой. А какая бывает еда? (полезная и вредная)

Игра «Полезные и вредные продукты» (воспитатель показывает картинки, если продукт полезный – хлопают руками, если вредная- топают ногами.) (в конверте следующий цветок)

5. Станция: «Физкультурная»

Перетягивание каната (*детей разделить на две команды*) (*в конверте следующий цветок*)

Вос-ль: Ну что, ребята идем дальше. Куда указывает нам стрелка? Вот мы и пришли по нашей карте к последнему пункту назначения. Что изображено на картинке? (*уголок природы*)

б. Станция: «*Уголок природы*»

Вос-ль: Ребята вы любите отдыхать на природе? А где вы отдыхаете с родителями? (*ответы детей*) Ребята, а давайте представим с вами, что мы оказались на природе. Присядем на полянку, закроем глазки и послушаем, как поют птицы, шелестят листья на деревьях. Как хорошо и спокойно здесь... Вдохните свежий воздух. Откройте глаза. Вот наш цветок (*в конверте следующий цветок*).

Вос-ль: Вот мы и собрали все цветы здоровья, какие молодцы, выполнили все задания. Разложим их на нашей полянке.

Вос-ль: Ребята, вам понравилось путешествовать? А какое сейчас у вас настроение? (*хорошее*). Нам пора возвращаться в садик. Встали в круг, имитация летим на воздушном шарике, надуваем щечки и летим.

Вос-ль: Вот и прилетели.

Вос-ль: Ребята давайте вспомним, из каких цветков здоровья получилась наша цветочная полянка? (Зарядка, режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отдых на природе).

Вос-ль: А теперь нам пора прощаться «*до свиданья*».