Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 58 г. Апатиты

**Сценарий**

**организованной образовательной деятельности**

**для детей старшей группы**

**Квест-игра «Путешествие в страну Здоровья»**

Составили: Лукина О. Ю., воспитатель

Апатиты

**Интеграция ОО:** познавательное развитие, физическое развитие.

**Цель:** Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, понятие "здоровый человек"

**Задачи:**

ОО «Познавательное развитие»

1. Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, представлений о полезности, целесообразности физической активности; о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.
2. Закрепить знания полезных и вредных продуктов
3. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.
4. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
5. Воспитывать любознательность, познавательную активность.

ОО «Физическое развитие»

1. Закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре.
2. Формировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Материалы и оборудование**: иллюстрации овощей, фруктов, вредных продуктов; предметы личной гигиены, аудиозапись зарядки «Солнышко лучистое»

**Этапы ООД:**

1. Организационный этап: приветствие, актуализация знаний детей (беседа о здоровье)

2. Основной этап: путешествие паровозиком по станциям «Страны Здоровья»

3. Подведение итогов: релаксация, обобщение совместной деятельности.

**Время реализации - 30 минут.**

**Виды деятельности:** познавательная, коммуникативная, игровая, двигательная.

**Индивидуальная работа:** внимание уделять каждому ребёнку: одобрять, хвалить, помогать; на протяжении совместной деятельности активизировать малоактивных детей.

**Методы и приемы организации совместной деятельности:**

Словесные: вопросы к детям, напоминание, подсказ, обобщение воспитателя, поощрение, диалогическое взаимодействие (вопросы, указания, педагогическая оценка).

Наглядные: демонстрация иллюстраций

Использование ИКТ: аудиозапись.

Игровые: сюрпризный момент, двигательная игра.

**Словарная работа**: здоровье, гигиена, режим дня, зарядка, вредные продукты, полезные продукты, закаливание.

**Педагогические технологии**:

• Информационно-коммуникативные технологии;

• Здоровьесберегающие технологии;

• Личностно - ориентированная технология.

**Методы и приемы организации:**

* игровой (сюрпризный момент),
* словесно-логический (диалогическое взаимодействие: вопросы к детям, указания, напоминание, подсказ, обобщение воспитателя, поощрение, педагогическая оценка),
* наглядный метод (обогащение сенсорного опыта путем развития приемов и способов восприятия, развития наблюдательности, формирования образов памяти)

**Предварительная работа**: беседа с детьми о видах закаливания, о правильном питании. Рассматривание предметов личной гигиены.

**Методические приемы:** беседа, игра.

**Ход организованной образовательной деятельности**

*Дети входят в музыкальный зал. В зале расставлены столы – «станции». Все вместе с воспитателем становятся на середину ковра.*

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит что я вам всем желаю здоровья, потому что здоровье для человека, это главная ценность. Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки, улыбнёмся друг другу и громко скажем ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Дети выполняют просьбу воспитателя.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо. Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово». Здоровье – это красота. Здоровье – это сила. Здоровье – это выносливость. Здоровье – это когда хорошо спишь. Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни. Здоровье - это быть веселыми, не болеть, гулять на улице и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, здоровье для человека – самая главная ценность.

И мы сегодня с вами отправимся путешествовать в «Страну Здоровья», чтобы узнать, что значит быть здоровым и как сохранить своё здоровье!

А добраться до этой страны мы сможем на волшебном паровозике. Вы готовы?

**Воспитатель:** Тогда в путь, на нашем волшебном паровозике, вагончики, цепляйтесь друг за друга, Я буду паровозиком. Поехали.

*Воспитатель звенит в колокольчик. Дети строятся паровозиком и отправляются в путешествие.*

**1 Станция "Гигиена"**

*На столе стоит корзина.*

**Воспитатель**: "Гигиена не мУка, гигиена не скука, а важная наука. И её соблюдение, залог крепкого **здоровья**и отличного настроения!

"Ребята, чтобы отправиться дальше нам нужно угадать, что в корзине спрятано.

*Воспитатель загадывает загадки и показывает предмет по мере отгадывания*.

Костяная спинка, Мы ей пользуемся часто, Ускользает как живое,

Жёсткая щетинка, Хоть она как волк зубаста Но не выпущу его я,

С мятной пастой дружит Ей не хочется кусать, Дело ясное вполне -

Нам усердно служит. Ей бы зубки почесать Пусть отмоет руки мне

*(Расчёска)* *(Зубная щётка) (Мыло)*

.

Вытираю я**, стараюсь** Лёг в карман и караулю- Я увидел свой портрет.

После бани паренька. Рёву, плаксу и грязнулю Отошёл, портрета нет!

Всё намокло, всё измялос- Им утру потоки слёз, *(Зеркало)*.

Нет сухого уголка. Не забуду и про нос.

*(Полотенце) (Носовой платпк)*.

**Воспитатель**: Ребята, что объединяет все эти предметы? **Дети**: Это предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными. **Воспитатель**: И мы сейчас с вами помоемся.

Льется чистая водица (Дети показывают движение воды) Мы умеем чисто мыться: (дети имитируют умывание) Пасту белую берем, Крепко щеткой зубы трем. (показывают как чистят зубы) Моем шею, моем уши, Вытираемся посуше (присаживаются, «вытирают ножки, ручки, животики).

**Воспитатель**: Какие вы стали чистые и умытые. Теперь вы точно знаете, как надо пользоваться предметами гигиены, чтобы быть всегда чистыми и опрятными. Вот мы раскрыли важный секрет здоровья. Конечно же, соблюдая чистоту (гигиену), мы тоже следим за своим здоровьем.

*Звонит колокольчик и вагончики отправляются на следующую станцию.*

**2 «Станция Спортивная».**

*На стене картинки спортсменов.*

**Воспитатель**: Посмотрите, ребята, кто изображен на картинке? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом? (чтобы не болеть, быть сильным, здоровым). Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да»!

И мы сейчас покажем какие мы дружные и любим спорт.

*Спортивная разминка под музыку.*

Физкультминутка « Солнышко лучистое…»

**Воспитатель:** «Кто спортом занимается, с болезнями не знается» Вот и второй секрет здоровья раскрыт. Ну что же, размялись немного, а теперь в путь.

*Звенит колокольчик, паровозик отправляется дальше.*

**3 Станция "Правильное питание"**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите как много разных продуктов, назовите их. (дети называют), Молодцы, но я знаю что одни продукты можно есть изредка, а другие каждый день.

Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

*Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».*

На столе лежат картинки овощей, фруктов, вредных продуктов. Дети переносят овощи, фрукты, неполезные продукты в разные корзины.

**Воспитатель**: Я сейчас буду называть вам продукты, а вы, если это полезные продукты, будите хлопать и говорить ДА, а если вредные, топать и говорить НЕТ.

Каша - вкусная еда, это нам полезно? *(да)*

Лук зелёный иногда, нам полезен дети? *(да)*

В луже грязная вода, нам полезна иногда? *(нет)*

Щи отменная еда, это нам полезно? *(да)*

Мухоморный суп всегда - это нам полезно? *(нет)*

Фрукты, просто красота. это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда, съесть полезно детки? *(нет)*

Овощей растёт гряда, овощи полезны? *(да)*

Сок, компотик иногда, нам полезны дети? *(да)*

Съесть мешок большой конфет,это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда, будем мы **здоровы**? *(да)*

Вот мы раскрыли еще один секрет здоровья.

*Звенит колокольчик, дети отправляются дальше.*

**4 станция «Режим дня»**

**Воспитатель:** (обращает внимание детей на красивую коробку) Ребята, как вы думаете, что же в этой коробочке? А чтобы получить ответ надо угадать загадку:

Они ходят, но не спят. Всем о времени твердят, Когда спать, когда вставать, Когда можно погулять (часы)

Вопросы к детям: - Зачем человек придумал часы? (ответы детей). - Что такое режим дня?

Ответы детей: чтобы наш организм себя чувствовал лучше и бодрее, режим нужен для нашего здоровья.

**Воспитатель**: Режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течения дня: мы знаем, когда принимать пищу, занятия, прогулки, сон и уход домой, ну а часы показывают время, когда выполнять. А сейчас, ребятки, расскажите, как вы соблюдаете режим дня.

*Задание «Разложи по порядку».*

Ребята по порядку выкладывают фотографии с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Воспитатель: Вы, согласны с ребятами? Воспитатель: Вот и ещё один секрет здоровья мы раскрыли. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня.

*Звенит колокольчик, дети отправляются к заключительной станции.*

**5 станция (заключительная) «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**

**Воспитатель:** Что изображено на картинке? «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Без воды человек не сможет прожить и дня, так как организм может обезвожиться. Люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет свое здоровье и закаляется. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их. **Дети:** Обливание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком, обмывание ног водой, солнечные ванны, воздушные ванны, плавать в воде, проветривание помещения, дыхательная гимнастика.

**Воспитатель:** Мы каждый день в садике соблюдаем данные виды закаливания. А сейчас я хочу вас пригласить на солнечную лужайку

*(дети садятся в круг).*

**Релаксация «Ласковое солнышко»** Закроем глазки и представим, что мы на лужайке. Ласковое солнышко нежно обнимает тебя. Солнечные лучи ласкают лицо. Нежно коснулись лба. Погладьте его нежно ладонями. Затем коснулись носика, ротика, подбородка, и упали на щечки и стали их щекотать. Солнышко спряталось, стало прохладно, сожмитесь в комочек, обнимите себя за плечи, погрейте. Опять засветило солнышко, нам тепло, приятно. Лучики упали на руки, ноги, затем на животик. 1,2,3,4,5 – будем глазки открывать.

**Воспитатель**: Мы раскрыли еще один секрет сохранения здоровья. Чтоб с болезнями справляться надо смело закаляться

**Воспитатель:** Вот и подошло к концу наше путешествие по «Стране Здоровья»! Как много мы узнали и вспомнили с вами!

Что значит быть здоровым?

**Дети:** соблюдать режим дня, закаляться, не забывать про личную гигиену (умываться, чистить зубы), заниматься физкультурой!

**Воспитатель:** Молодцы, ребята!!!! Соблюдая все правила страны здоровья, мы с вами будет самыми здоровыми!

Теперь по режиму дня нам необходимо отправляться на ужин!

*Звенит колокольчик и паровозик отправляется в группу.*