

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

---

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, [sch-2tob@mail.ru](mailto:sch-2tob@mail.ru)

Конспект квест - игры  
«Секреты здоровья»  
(подготовительной группа)

Выполнила:  
Коваленко О.А.

г. Тобольск

**Цель:** Прививать детям привычку здорового образа жизни.

**Задачи:**

-Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

-Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

-Развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.

-Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** карта прохождения маршрута, цветок с «секретами» здоровья, дидактические игры «Режим дня», «Где живут витамины», зубная щетка, расческа, мыло, зеркало, полотенце, носовой платок, «волшебный мешочек», спортивный инвентарь, конверты с заданиями.

**Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание загадок, ребусов, заучивание наизусть стихотворения, пословицы, поговорки.

**Ход игры:**

В группе дети стоят в кругу, воспитатель приветствует их:

Утром солнышко проснулось

Потянулось, потянулось.

Свои лучики раскрыло

Всем улыбки подарила.

Оглядело все вокруг

Слева друг, справа друг.

День с улыбки начинайте,

Всем здоровья пожелайте.

Здравствуйте!

Добрый день!

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья! А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

**Ответы детей:** быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сна; закаливать организм; иметь гордую осанку и хорошее настроение.

Сегодня мы с вами постараемся раскрыть секреты здоровья. Для этого нужно пройти испытания и собрать цветок - ромашку «Секреты здоровья».

**Воспитатель:** - Ну как, ребята, принимаем приглашение?

«Секрет здоровья отправляемся искать,

Нам много трудностей придется испытать

К здоровью отнесёмся мы серьёзно,

Мы знаем в наших силах всё возможно!»

Выполнить все задания нам поможет карта. Но прежде чем отправиться в путь, нам надо хорошенько размяться. Приглашаю всех на физминутку!!!

**Воспитатель:** Какие вы молодцы! А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие. *(Двигаются по карте)*

### **Станция «Режим дня»**

*(в раздевалке находят конверт с заданием)*

- Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.
- Как вы думаете почему?
- Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим.
- Что такое режим дня?

- Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

### **Режим дня:**

- укрепляет здоровье;
- повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня;
- позволяет полноценно отдохнуть.

- А теперь посмотрите на доску и скажите, что произошло с нашим режимом дня?

- Расставьте все пункты по порядку. Дети выходят по очереди к доске и выполняют задание.

- Первый и самый главный листок нашей ромашки - соблюдение правильного режима дня (вручается листок).

### **Станция «Полезное питание»**

*(кухня - находят конверт с заданием.)*

- Ребята предлагаю поиграть в **Игру «Да или Нет»**

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно? - да

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? - да

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? - нет

Щи - отличная 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 гряде.

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

- А еще я хочу проверить знаете ли вы где живут витамины (**Дидактическая игра «Где живут витамины?»**)

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

А сладостей разных и чипсов, и «колы»

Желудок боится, как попа уколов.

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо ему прожевать.

И помни - желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел!

К. Луцис

- Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

*(Вручается листок)*

- Перед тем как дальше отправиться в поиски лепестков, я предлагаю вам поиграть.

## **Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

*Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки.*

*На слова - ответ показывают на себя и на соседей.*

- Кто хочу у Вас узнать, любит петь и танцевать? (это я, это я, это все....)
- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я...)
- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
- Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я...)
- Кто не чесан, не умыт. И всегда по долгу спит?
- Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? (это я, это я...)

**Воспитатель:** Вот какие мы дружные и веселые. Ребята, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть. Это тоже один из секретов здоровья (листок ромашки)

## **Станция «Гигиеническая»**

В этой корзине, наши друзья!

Свой день начинать без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить.

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сбереечь нереально.

- Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

## **Загадки**

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

*(Зубная щётка)*

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать.

*(Расчёска)*

Ускользает как живое,

Но выпущу его я,-

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне.

*(Мыло)*

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось -

Нет сухого уголка.

*(Полотенце)*

Лёг в карман и караулю -

Рёву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

*(Носовой платок)*

Я увидел свой портрет.

Отошёл - портрета нет!

*(Зеркало)*

*(Дети поочередно достают угаданные предметы гигиены)*

- Молодцы! Справились с заданием. Все загадки отгадали. (Отдаёт лепесток)

### **Станция «Спортивная»**

Всем ребятам мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:

Физкульт - Ура!

- Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься.

Чем? Правильно - физкультурой. Чтобы получить очередной листок, мы

проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

1 эстафета - прыжки из обруча в обруч на одной ноге

2 эстафета - передача мяча над головой.

3 эстафета - бег «змейкой» между кеглями.

4 эстафета - проползти под дугой и бегом вернуться обратно.

Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали еще один секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической культурой.

Возьмите листок вы его заслужили!

### **Станция «Закаливание»**

- Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода - продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они - лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ

**Воспитатель:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

### **Эстафета «Выложи солнышко».**

Ребенок обегает контейнер, берет гимнастическую палку, добегают до обруча, кладет «лучик», очередной ребенок бежит за следующим «лучиком».

Чтоб простуды не бояться,

Физкультурой надо заниматься.

И полезны нам всегда

«Солнце, воздух и вода!»

### **Подвижная игра «Солнце, воздух и вода»**



На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, руки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на живот и выполнять движения пловца.

Вы получаете следующий листок с секретом здоровья.

Все листочки собраны и нам пора возвращаться в группу. (В группе собирают ромашку.)

Ребенок читает стихотворение.

Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал -

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю,

И болезней я не знаю.

От того я так хорош,

Что люблю семь правил ЗОЖ.