Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №68 комбинированного вида

Конспект открытого занятия

по ЗОЖ в подготовительной группе с использованием

**квест** – технологии

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Воспитатель:

Таймазова Дина Викторовна

Владикавказ,

2024

**Цель**: Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать; вызвать желание заниматься физической культурой.

**Задачи:**

**обучающие**:

- закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;

**развивающие:**

-развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности; способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, совместно решать проблемные ситуации.

**воспитывающие:**

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

**Методы обучения**: словесные, наглядные

**Формы организации** деятельности воспитанников: групповая.

**Оборудование**: Музыкальное сопровождение, мяч, компьютер (фото персонажей сказок, коврики-таблетки, мешочек с предметами личной гигиены, канат, шкатулка, часы, д/и *«Распорядок дня»*, 2 гимнастические палки, кегли, фишки.

**Ход занятия**

Звучит песня *«Улыбка»* (муз. В Шаинского, выходят воспитатель и дети, встают в круг.

Воспитатель.

Сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем? Дети называют свои варианты ответов *(земля, вода, деньги, дружба, семья и т. д.)*.

Воспитатель. Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о **здоровье**. На какое слово похоже слово *«****здоровье****»*? Правильно, слово *«****здоровье****»* похоже на слово *«****здравствуй****»*. Когда люди **здороваются**, они желают друг другу **здоровья**. Давайте **поздороваемся и мы**.

Воспитатель предлагает детям поздороваться с гостями.

Воспитатель: “Хочешь себе **здоровья – здоровайся со всеми**.

Кому бы вы хотели пожелать **здоровья**? Ответы детей.

Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают *(рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)*

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

Воспитатель. Давайте и мы пожелаем, друг другу **здоровье**, в этом нам поможет наш друг – мяч.

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: *«Здравствуй, Серёжа!»* и т. Д

Воспитатель:

Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*, другой сказал: *«Человек должен быть здоровым»*, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. Но один из богов сказал так: *«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать *в самого человека*».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Об этом и мудрые пословицы говорят: *«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»*. Давайте повторим все вместе эту замечательную пословицу *(повторяют все вместе)*.

Воспитатель:

А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну *«Здоровья»*, чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Дети, я вижу впереди остров, может там находится **Страна***«****Здоровья****»*?

Но какая незадача: река разлилась и преградила нам путь.

У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

Воспитатель. Это остров *«Чистюлька»*. Дети, давайте сядем на стульчики и посмотрим, кто живет на этом острове? *(Показ слайда с персонажем Мойдодыр)*. 

Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в **Страну Здоровья**. Я вам дорогу подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Отгадайте мои загадки, а отгадки вы найдете в мешочке. А когда отгадку достанете, объясните, для чего данный предмет нужен».

(Д/и *«Чудесный мешочек»*)

Дети сидят на стульчиках около доски.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть, ему покажет. *(Зеркало)*

Воспитатель. Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? *(треугольник)*. А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и **здоровье сохраните**».

А теперь пора дальше идти искать **страну***«****Здоровья****»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится **Страна***«****Здоровья****»*?

Но добраться до него можно только пройдя по канату. Это остров ***«Здоровячков»*.**

Дети, посмотрите, кто живет на этом острове? (Показ слайда с персонажами картины Васнецова *«Три богатыря»*).



Воспитатель. Какие богатыри? *(сильные, здоровые)*. Как вы считаете, что нужно

делать, чтобы быть сильными? *(заниматься спортом, делать зарядку, бегать)* А где находится ваша сила? *(Моя сила в мышцах.)*

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела *(вставайте в круг)*.

Как спортсмены на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами топ, топ,

Мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг,

Мы плечами чик, чик,

Раз - сюда, два – туда!

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Словно Ванькой - встанькой стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад,

Раз – два, раз – два

Путешествовать пора.

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс гимнастики по показу воспитателя.

Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?

Воспитатель: Сразу видно, *«силушка по жилушкам огнем бежит»*.

Воспитатель читает письмо трех богатырей: «Дорогие дети! Мы знаем, что вы ищите дорогу в Страну Здоровья. Мы вам дорогу подскажем, но сначала хотим проверить, что вы знаете о спорте?

Проводится игра-конкурс с фишками

1. В каких видах спорта используется мяч?

2. В каких видах спорта упражнения выполняются под музыкальное сопровождение?

3. В каком виде спорта спортсмен спортсмену может сделать укол и чем?

4. В каких видах спорта место игры разделено сеткой?

5. Для чего спортсменам нужна яма с песком?

6. В каких видах спорта у спортсмена на голове должен быть шлем?

Воспитатель: «Человек должен, заниматься спортом, чтобы быть сильным?

Воспитательчитает на треугольнике совет трех богатырей: «Сила укрепляет здоровье человека!»

А теперь пора дальше идти искать **страну***«****Здоровья****»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна *«Здоровья»*?

Но добраться до него можно только перепрыгнув через овраг. Это остров ***«Успевай-ка»*.**

На этом острове живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок. 

Как вы думаете, что в нем лежит? *(ответы детей)*. Давайте посмотрим *(воспитатель достает из коробки часы)*. Что это?

Дети Часы

Воспитатель: Как выдумаете, зачем нужны часы?

Дети: Чтобы везде успевать.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети: Да

Воспитатель. Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание: *«Разложи по порядку»*. 

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете.

Воспитатель достает из сундука треугольник с советом: ***«Режим дня – верный помощник нашего здоровья»*.**

А теперь пора дальше идти искать страну *«Здоровья»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна *«Здоровья»*?

Но добраться до него можно только обойдя все горы. Это остров ***«Витаминка»*.**

Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор…

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он оставил для нас письмо.

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Доктор Айболит предлагает сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья. Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего здоровья **– «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».**

2 лучик нашего здоровья **– «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека!»**

3 лучик нашего здоровья **– *«Режим дня – верный помощник нашего здоровья»*.**

4 лучик нашего здоровья **– «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».**

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может он спрятался где-то в **группе**?

Зрительная гимнастика: Внимательно осмотрите **группу** своими глазками – подсказками.

Мы стоим, но ищут только глазки

- Вот он, потерявшийся кусочек солнца.

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? **Хорошее настроение –** вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!

А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель: Наше путешествие в Страну *«Здоровья»* подошло к концу. Понравилось вам наше путешествие? Жалко, что оно закончилось, но впереди у нас с вами много нового и интересного. Мне очень понравилось с вами путешествовать. Вы много знаете о том, как надо беречь и сохранять свое здоровье.