Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Вязьма - Брянский детский сад «Солнышко»

Вяземского района Смоленской области

**Конспект**

**ОД по здоровьесбережению**

**для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

**в форме квест-игры**

**Тема: «Как мы Здоровье спасали»**

**Цель**: Формирование элементарных знаний и навыков о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье. Закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки. [Развивать внимание](https://www.google.com/url?q=http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa/didakticheskie-igry-na-razvitie-vnimaniya.html&sa=D&source=editors&ust=1665093120000607&usg=AOvVaw10XcU8T7JngJQVxT6Q86k9), мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

Развивать двигательную активность. Обучать элементам самомассажа.

Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Здоровьесберегающие технологи:** пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.

**Предварительная работа:**

беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло».

Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

**Материалы и оборудование:** мольберт, карточки (зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце), «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.

Ход занятия.

**I.Организационный момент:**

Здравствуй, солнце золотое!  
Здравствуй, небо голубое!  
Здравствуй, вольный ветерок!  
Здравствуй, маленький пенок!  
Здравствуйте, мальчики и девочки!

**Воспитатель:**Здравствуйте, ребята. *Дети здороваются.*

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т.е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит:

**«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».**

Дети, я сегодня получила электронное письмо, подойдите поближе и давайте его прочитаем. (Открывает письмо, появляется на экране фотография феи).

В письме говорится, что злой колдун по имени Вирус украл Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у него в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать? (Надо выручать Здоровье! Надо его спасать!)

Ребята, посмотрите на экран (на экране появляется карта)? Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

Отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.

**Звучит музыка (Балет Щелкунчик «Вальс цветов»)**

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакома нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно.

**II.Основная часть.**

Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

Дети подходят к мольберту с изображением «камня».

Поднимем камень и посмотрим, что под ним находится. (картинка!)

Что на ней изображено? (Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.)

Правильно, а это полезно для здоровья? Ответы детей.

Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.

**Выполняется зарядка.**  
Ручки потянули вверх,  
Словно там висит орех.        (Потягивания — руки вверх.)  
Тянем  в стороны потом,  
Словно обнимаем дом.         (Потягивания — руки в стороны.)  
Ноги  врозь, на пояс руки.                                                                          
Влево плечи разверни.  
А теперь направо. Ну-ка!  
Упражненье  повтори.             (Вращение туловищем в стороны.)  
А  теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  
Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык?       (Прыжки на месте.)

Зарядку сделали, молодцы!

А вы знаете, как полезно гулять на свежем воздухе. Подышим чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».

Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

**Звуковое сопровождение: журчание воды.**

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.

**Проводится игра «Узнай и опиши предмет»**

Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?

Для чего нужно мыло?  (Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.)

Когда нужно мыть руки? (Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.)

Для чего нужно полотенце?  (Чтобы вытирать руки после мытья.)

Для чего нужна расческа? (Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.)

Для чего нужна зубная паста и зубные щетки? (Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.)

Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими? (Ухаживать за своей одеждой, быть опрятными.)

Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

**Ходьба по массажной дорожке** **(профилактика плоскостопия).**

Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку.

Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.

- Желтый, круглый. Ты откуда

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож,

Можешь съесть меня,

Но только раздели меня на дольки. (Апельсин).

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.    (Яблоко).

В шкуре желтой,

кислый он, называется... (Лимон).

Вверху - зелено,

Внизу - красно,

В землю вросло. (Свёкла).

Маленький, горький

Луку – брат. (Чеснок).

Нужен только красный нос. (Морковь).

Уродилась я на славу;

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи -

Меня в них ищи. (Капуста).

Скинули с Егорушки

Золотые перышки

Заставил Егорушка

Плакать и без горюшка. (Лук).

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

 К осени краснеют. (Помидоры).

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос он в землю крепко

Что же это? (Репка).

Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты. (Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными…)

Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вируса. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.

Дети выполняют задание.

Ребята, кажется мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит!  Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.

**Гимнастика для глаз «Бабочка»**

Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?

Ответы детей: закаливание.

Это полезно для здоровья? Расскажите, как нужно закаляться?

Ответы детей: ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны…

Чтобы забрать следующую волшебную карточку нам надо вспомнить пословицы о здоровье и объяснить, о чем они говорят. (ответы детей)

Болен - лечись, а здоров – берегись.

Здоровье дороже золота.

Здоровье за деньги не купишь.

Здоровому всё здорово.

Обед без овощей - праздник без музыки.

Здоров будешь - всё добудешь.

Ум да здоровье дороже всего.

Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».

Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (воспитатель достаёт карточку с часами)

Что это? (Часы!)

**Физкультминутка. «А часы идут, идут»**

Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте.)

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?

Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...

Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Берём карточку и идём дальше.

Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?

Сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.

**Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади).

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули… (несильно потянуть вверх)

Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали.   продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять. (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём. (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём».

Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.

Мы почти пришли к темнице, где Здоровье томиться, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники злого колдун по имени Вирус.

**Проводится игра «Можно – нельзя»**

Показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д.  Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).

Соберём этих помощников злому колдуну и прикрепим их на мольберт, чтобы все видели, кто вредит Здоровью.

А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим, что у нас получится.

**Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.**

Вот этим ключом мы откроем темницу, где Здоровье томиться и освободим его.

Открывают сундучок. Там картинка Здоровье.

**III. Итог занятия.**

Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями. Освободили Здоровье. Она говорит вам большое спасибо, и дарит вам вот таки памятки раскраски, чтобы вы никогда не забывали, как сохранить свое здоровье.

Ребята, но нам пора отправлять обратно.

Закройте глаза, повернитесь вокруг себя 3 раза. Вот мы и вернулись обратно.

Воспитатель: Где мы побывали сегодня? Что мы делали? Вам было интересно? А что понравилось? Что не понравилось? Какое задание было самым сложным?

Благодарю вас всех за помощь. Вы большие молодцы. На этом наше занятие закончено (ответы детей).