**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 23 «Малышок»**

**г. Рубцовск Алтайского края**

**МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: malyshok.23@yandex.ru

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Конспект подвижной игры**

**«В поисках ключа здоровья»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**(5-6 лет)**

Подготовила и провела:

Кривошеева А.А.,

воспитатель

Рубцовск, 14.01.2021

**Конспект подвижной игры**

**«В поисках ключа здоровья»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**(5-6 лет)**

**Цель:** пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни

**Задачи:**

Обучающие:

* 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.

Развивающие:

* обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Воспитательные:

* создать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым;
* развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться;
* воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**Словарная работа:** квест, гигиена, закаливание, режима, польза, вред.

**Методы и приемы:** Показ, беседа, поощрение, художественное слово.

**Предварительная работа:** беседа о вредной и полезной пищи, загадки о режиме дня.

**Оборудование:** ключ, план игры, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, гимнастические палки.

**Ход игры**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».
Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят : «Здравствуйте!» ? (желают здоровья)
- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части ключа здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.
Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.
**Воспитатель:** Ребята, вот наша первая подсказка, это первая часть от ключа здоровья. Посмотрим, что изображено на картинке? В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)
**Воспитатель:** Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**«Веселая зарядка».**

**Воспитатель:** Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. Это зарядка. Посмотрим, в каком направлении нам нужно двигаться дальше.
Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты?
Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)
**Воспитатель:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Игра «Разбери полезные и вредные продукты питания».**
*На столе лежат картинки полезные продукты, неполезных продуктов и две коробочки: вредная пища, полезная пища. Дети раскладывают картинки полезные продукты в коробочку полезная пища, неполезных продуктов в коробочку вредная пища.***Воспитатель:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).

**Воспитатель:** Отправляемся за следующей частью ключа здоровья. Мы с вами попадаем на станцию «Чистюлькино» и здесь нас встречает Мойдодыр. Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

**Игра «Топ-хлоп».**
а) Мылом моют руки. (хлоп)
б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
в) Зубы чистить не надо. (топ)
г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

**Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

**Эстафета «Прими душ».**
*Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.
**Воспитатель:** Смотрим дальше на карту. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. 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 – это полезно.

**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, добегает до обруча, . ребенок кладет «лучик», и следующий ребенок бежит за следующим «лучиком».*
**Воспитатель:** Вы получаете следующую часть ключа здоровья. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

**Игра «Ответь на вопрос».**
• Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
• Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
• Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
• Обязательно ли детям спать днем?
• Можно ли детям поздно ложиться спать?

**Воспитатель:** Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, часть ключа здоровья – это соблюдение режима дня.

**Воспитатель:** А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки
**Загадки:**
1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)
2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).
3. Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (мяч).
4. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —
Там идёт игра ... (хоккей).
5. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)

**Воспитатель:**Мячик наш весёлый
Не может так лежать.
Он просит ребятишек,
С ним вместе поиграть.

**Игра-эстафета «Передай мяч».**
*Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.*

**Воспитатель:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня).
Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их.