

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №35 комбинированного вида»

# **Здоровье – это наше все!**

**Игра-путешествие по станциям  
для детей старшего дошкольного возраста**



Составитель:  
Окунева Татьяна Михайловна

Ленинск-Кузнецкий МО, г. Полысаево

**Цель:** формирование потребности к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- помочь запомнить информацию с помощью интеллект-карт;
- развивать у детей умения и навыки использования в повседневной жизни полученные знания о ЗОЖ;
- расширять знания о правильном питании и его значимости;
- продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;
- воспитывать у детей правильное отношение к здоровью и умение работать в коллективе.

**Материалы и оборудование:** проектор; мультимедийный экран; песня «Делайте зарядку – будете в порядке»; интеллект-карты; карандаши; самокаты для взрослого и для детей; карточки с продуктами «Полезное-Вредное»; мольберты; 3 тарелки вырезанные из ватмана; карточки с продуктами питания; поварской колпак; картинки время суток; циферблат часов; картинки (закаливание, прогулка, физкультура, зарядка); презентация «Олимпийские виды спорта и лучшие российские спортсмены»; «Волшебный мешочек» (мыло, полотенце, зубная щётка и паста, зеркало, шампунь, мочалка, ножницы, носовой платок, расчёска, влажные салфетки, ватные палочки, порошок); картинки (нос, зубы, ногти, волосы, уши, тело, человек, одежда); распечатанное слово «ЗДОРОВЬЕ».

**Предварительная работа:**

1. Беседы с детьми «Что такое здоровье?»; «Значение режима в жизни человека»; «Чистота залог здоровья»;
2. Чтение художественной литературы «Федорино горе», «Мойдодыр»; К. Чуковского; «Девочка чумазая» А. Барто; «Вредные привычки» Г. Б. Остер;
3. Создание альбомов «Где живут витамины»;
4. Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Семья»;
5. Дидактические игры: «Отгадай загадку и найди отгадку» о предметах гигиены; "Полезные и вредные продукты для зубов";

## 6. Семейный досуг «За покупками всей семьёй».

Ход:

**Ведущая:** Добрый день, дорогие друзья! Я очень рада вас видеть! Обратите внимание как украшен наш зал, скажите, пожалуйста, а по какому поводу мы с вами сегодня собрались?

*Ответы детей*

**Ведущая:** Совершенно верно, сегодня День здоровья, его надо беречь, с ранних лет, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. А давайте все вместе немного разомнёмся!

Флешмоб «Делайте зарядку – будете в порядке» (*звучит музыкальная разминка на мультимедийном экране*)

**Ведущая:** Ребята предлагаю вам совершить увлекательное путешествие по станциям. Но прежде, чем мы с вами туда отправимся, хочу вас предупредить, что путешествие будет сложным. Я раздам вам интеллект-карты здорового образа жизни, которую вы будете заполнять после каждой станции (*Приложение 1*). А еще буду давать буквы, после каждого выполненного задания, которые надо будет крепить на магнитную доску. Когда все задания будут выполнены вы прочитаете кодовое слово.

**Ведущая:** В путешествие отправимся на самокатах, вы согласны?

*Ответы детей*

### **Мы прибыли на 1 станцию «Правильное питание»**

**Ведущая:** Я буду показывать вам карточки с продуктами если они полезны, вы хлопаете в ладоши, не полезны топаете ногами. (*рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси фанта, морковь, торты, капуста, сникерс, яблоки, шоколад, груши и т д.*). При не правильном ответе прозвучит громкий сигнал.

**Ведущая:** Молодцы, справились с заданием, отдаю вам первую буква «З», крепите к магнитной доске.

**Ведущая:** Вот и повторили, какие продукты полезны, какие не полезны. Теперь составим полезный «завтрак», «обед», «ужин». На мольбертах



прикреплены большие макеты тарелок, на столе разложены карточки с изображением продуктов, вам необходимо заполнить тарелки продуктами питания, «завтрак», «обед», «ужин». Одевайте поварской колпак, по очереди, выбираете по одной карточке и крепите на нужную тарелку. (Приложение 2).

*(Звучит музыка, дети выполняют задание).*

**Ведущая:** Ребята, вы отлично справились с заданием, вручаю вам вторую букву «Д» скорее крепите к магнитной доске.

**Ведущая:**

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молоко, продукты – вот полезная еда, витаминами полна. Вот вам добрые советы. В них и спрятаны секреты, как здоровье сохранить, научись его ценить!

Берите свои интеллект-карты и заполняйте, в верхнем левом углу вы должны изобразить «правильное питание», дети схематично рисуют.

**Ведущая:** Предлагаю взять самокаты и отправиться ко 2 станции «Режим дня»

**Ведущая:** Ребята послушайте загадки, отгадав их, вы сможете выполнить следующее задание

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Солнце яркое встает,<br>Петушок в саду поет,<br>Наши дети просыпаются,<br>В детский садик собираются.<br>(Утро) | Наигралась детвора,<br>Расставаться нам пора.<br>Вот уже и мы с тобой<br>Возвращаемся домой.<br>Огни мелькают словно свечи,<br>все ответят это? (Вечер) |
| Солнце в небе<br>Ярко светит<br>На прогулку мы идём,<br>Песни весело поём!<br>(День)                            | Дом уснул, игрушки спят,<br>Только фонари горят,<br>Отгадаешь ты точ-в-точ-<br>Это наступила... (ночь)                                                  |

**Ведущая:** Молодцы правильно, получите третью букву «О» и прикрепите к магнитной доске.

**Ведущая:** Ребята подойдите к столам, у каждого лежит картинка части суток и циферблат часов, ваша задача определить какое это время и выставить соответствующее время на часах (*Приложение 3*).

**Ведущая:** Хорошо постарались, вот вам дети четвёртая буква «Р», крепите к магнитной доске.

**Ведущая:**

Сохранить своё здоровье помогает режим дня. Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течении дня. Возьмите свои интеллектуальные карты в нижнем левом углу, схематично изображаем «режим дня».

**Ведущая:** Отправляемся на самокатах к 3 станции «Спортивная».

**Ведущая:** Посмотрите на мольбертах прикреплены 4 картинки, вам нужно отгадать зашифрованное слово, связанное со здоровым образом жизни.

*1 мольберт - картинка - закаливание*

*2 мольберт - картинка - прогулка*

*3 мольберт - картинка - физкультура*

*4 мольберт - картинка - зарядка*

**Ведущая:** Сообразительные быстро справились с заданием. Возьмите пятую букву «О» и прикрепите к магнитной доске.

**Ведущая:** Чтобы стать знаменитым спортсменом надо делать зарядку, закаляться, заниматься спортом и много гулять на свежем воздухе. Внимание следующее задание. На мультимедийном экране будут появляться лучшие российские спортсмены, которые прославили определённый вид спорта. Вам нужно отгадать вид спорта (*Приложение 4, например: фигурное катание – Евгений Плющенко, хоккей – Александр Овечкин, гимнастика – Алина Кабаева, бокс – Николай Валуев, ведущая называет спортсмена*).

**Ведущая:** Молодцы, хорошо знаете виды спорта. Вручаю вам шестую букву «В».

**Ведущая:**

Ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движение. Делайте по утрам зарядку, больше ходите пешком, играйте в подвижные игры,

занимайтесь спортом. Все это укрепляет здоровье человека, делает его ловким, сильным, быстрым и выносливым.

Возьмите свои интеллект-карты и в правом верхнем углу схематично изобразите «спорт».

**Ведущая:** Отправляемся к 4 станции «Чистота – залог здоровья!».

**Ведущая:** Предлагаю вам поиграть в «Волшебный мешочек». Вы по очереди опускаете руку в мешочек, достаете один предмет, говорите название и его предназначение. (*Мыло, полотенце, зубная щётка и паста, зеркало, шампунь, мочалка, ножницы, носовой платок, расчёска, влажные салфетки, ватные палочки, порошок*).

**Ведущая:** Как назвать одним словом все эти предметы?

*Ответы детей*

**Ведущая:** Правильно – это предметы личной гигиены. Прикрепите к магнитной доске седьмую букву «Ь».

Подойдите к столам там лежат картинки найди для своего предмета из «Волшебного мешочка» пару (*Приложение 5*).

*Например:* Нос – носовой платок.

Зубы – зубная щётка и паста.

Ногти – ножницы.

Волосы – расчёска., шампунь.

Уши – ватные палочки.

Тело – мочалка, мыло.

Человек – полотенце, зеркало, влажные салфетки.

Одежда – порошок.

**Ведущая:**

Мы с вами повторили правила личной гигиены, как важно заботиться о себе, поддерживать тело в чистоте, быть опрятным, аккуратным, чистым, а значит быть здоровым. Потому что, «Чистота – залог здоровья!». Достаньте интеллект-карты в правом нижнем углу схематично изобразите «Чистота – залог здоровья!».

**Ведущая:** Ребята, вы замечательно справились с заданием, вручаю вам последнюю восьмую букву «Е». Прикрепите ее на магнитную доску и вместе прочитаем зашифрованное кодовое слово «ЗДОРОВЬЕ». В ваших интеллектах напишите печатными буквами в середине листочка слово «ЗДОРОВЬЕ».

**Ведущая:**

Наше путешествие подошло к концу, **Ведущая:**

Ребята, скажите, что вам понравилось больше всего?

*Ответы детей*

**Ведущая:**

Какие задания были сложными?

*Ответы детей*

**Ведущая:** Хочу похвалить всех участников путешествия, дружно справлялись с заданиями, помогали друг другу.

Чтобы здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все теперь ребята

Добрые советы.

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.



# Интеллект-карта



Приложение 1

Ф. И. ребенка

**«Правильное питание»**

**«Спортивная»**

**«Режим дня»**

**«Чистота – залог здоровья!»**

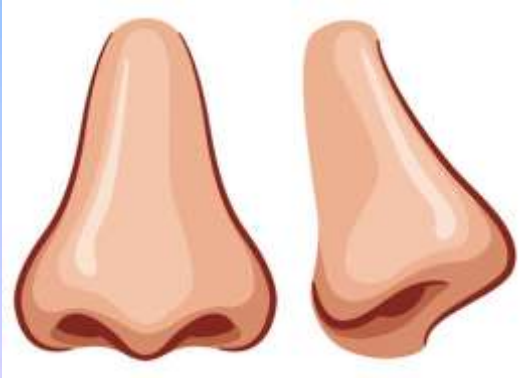


| Завтрак                                                                             | Обед                                                                                 | Ужин                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |
|    |    |    |
|   |   |   |
|  |  |  |







|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
|   |   |
|  |  |
|  |  |



|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |
|   |    |
|  |   |
|  |  |