

# Игра – Ходилка «По следам здоровья»

Гринберг Мария Леонидовна  
воспитатель  
МАДОУ ДСКН №4 г.Сосновоборска

**Цель:** Формировать представление детей о здоровом образе жизни. В игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:** 1. Расширить у детей старшего дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, видах спорта. 2. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся *витамины*.

**Развивающие задачи:** Развивать логическое мышление, память, речь, сообразительность, способность к умозаключению. Развивать умение работать в группах.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** Беседа о пользе овощей, фруктов, ягод, рассматривание картинок, их описание. Беседа о видах спорта, спортсменах. Рисование на тему «Овощи и фрукты- полезные продукты»;

Выставка детских работ по теме: «Витаминная корзина», «Я и спорт»

**Материалы и оборудование:** картинки с изображением продуктов, карточки с названиями видов спорта, муляжи фруктов и овощей, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности.

**Ход игры:**

**Организационный компонент.**

**Введение в тему**

Воспитатель:

Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

Вы говорили мне, что **здравствуй**, лучшее из слов!

Если скажешь, **здравствуй**, значит... (**будь здоров!**)

- А что такое здоровье? (*ответы детей*)

**Воспитанник:**

Здоровье — это же бесценный дар,

Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

**Шкатулка здоровья.**

Давайте откроем нашу шкатулку и вспомним их. А помогать нам будет вот это солнышко.

А чтобы оно лучше нас согревало, мы будем добавлять ему лучики здоровья.

**Лучик №1. (К.Г.Н.)**

Это нам совсем не ново,

Это нам давно знакомо

Кто откроет мне **секрет**,

Спрятан здесь, какой **совет**?

**Ответы:** *Этот лучик говорит, что нужно соблюдать гигиену.*

**Лучик №2 (Воздух)**

**Воспитатель:** А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик нашего здоровья.

Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель,

без воды - 5 дней, а без этого (**воздуха**) - не больше 5 минут.

- **Что же это?**

-**Ответы:** *Это воздух.*

**Лучик №3. (Здоровое питание)**

**Воспитатель:** Чтоб здоровым остаться,

Нужно ...? (**правильно питаться**).

**Лучик №4. (Двигательная деятельность)**

Кто откроет мне секрет,  
Спрятан здесь, какой совет?

- **А почему со спортом нужно дружить?**

- **От спорта польза будет,**

**Здоровье всем прибудет!**

**Лучик №5. (Модель часов)**

**Воспитатель:** Ну а здесь совет, каков,

Вижу я модель часов?

- **Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?** (*суждение детей*)

**Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы **соблюдать режим.**

Он помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

**Важно, мало правила знать,**

**Главное, следует их выполнять!**

**Воспитатель:** - Я вам дарю это солнышко, чтобы вы всегда помнили, из чего складывается наше здоровье. Берегите его!

А чтобы нам проверить, знаем ли мы, где прячется здоровье, предлагаю вам вместе с нашими гостями поиграть в игру «По следам здоровья»

**Игра «Вершки и корешки».** Все вы знаете ребята что у одних овощей, зелени можно употреблять в пищу верхнюю часть т. е вершки. А у других, нижнюю часть т. е –корешки. Если вершки, то вы поднимаете руки вверх, если корешки, то садитесь, (*лук капуста перец морковь помидор баклажан репа свекла огурец*)

К вам в гости пришла Маша. Она заболела видимо, что то вредное съела. Помогите Маше разобраться, что полезно, а что вредно для организма .

Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Pepsi, лимонад (Нет)

- Жареные семечки (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Пирожки горячие (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу? (Салат)

Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ?(Лук)

### **Посылка от почтальона Печкина:**

Назовите свой домашний адрес, куда отправить эту посылку! Давайте угадаем, что там лежит? Это средство гигиены, его варят...

### **Игра «Скажи наоборот»**

Быстро-медленно

Проиграть- выиграть

Трудно-легко

Нападение-защита

Начало-конец  
Здоровый больной

**Вопрос от футболиста:**

Что умеет делать мяч?

(Пыгать, скакать, кататься, плавать, летать)

Он с оранжевой кожей,  
Что на солнышко похоже.

А под кожей – дольки,  
Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,  
Все по дольке съедим. (*апельсин*)

**Вопрос от учителя математики:** *как можно разделить апельсин на 4 одинаковых части? А на 8 равных частей? (делим)*

**«Лови, бросай кому нужно называй»**

Я бросаю мяч, вы называете спортсмена

Клюшка- хоккеисту

Мяч-футболисту, баскетболисту

Перчатки-боксерам

Шапочка и очки- пловцам

Коньки- фигуристу

Лыжи- лыжнику

Ракетка- теннисисту

Что такое меню? (Список блюд)

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка)

Что надо есть перед трудным занятием - шоколад или колбасу? (Шоколад)

Какую кашу можно сварить из пшена? ( Пшенную)

Как называется сушеный виноград? (Изюм)

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук)

А что ещё человеку необходимо кроме пищи? (Вода)

Арбуз - это ягода или фрукт? (Ягода)

Варенье из малины? (Малиновое)

Что называют лесным мясом? (Грибы)

Как называется утренний прием пищи? (Завтрак)

Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)

**Игра «Волшебный мешочек»** Вы достаете фрукт и говорите, что можно из него приготовить. (Муляжи)

Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех им кормят малышей.

Нам дает его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово... молоко

**Вопрос от фермера:** какие полезные продукты можно сделать из молока?

### Лид.игра «Фруктовый салат»

Необходимо последовательно разложить карточки.

Ребята, вы знаете, чем полезна рыба?

(делают зубы и кости крепкими).Вопросы про рыбу.

1. Каким рыбам Айболит лечил зубы? (Акулам).
2. Какая рыба не захотела служить старухе? (Золотая).
3. Какая рыба исполняла желания Емели? (Щука).
4. В какой сказке дикий зверь ловит рыбу необычным способом? (Волк в сказке «Лиса и волк»)

**Вопрос от девочки с муфтой, которая имеет уникальное спортивное достижение в области туризма. Она в одиночку добралась до Северного полюса! Кто она? Задание от Герды: (карточки)**

**ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА ЛКАПРОГУ- ПРОГУЛКА**

### **стихотворение «Про овощи»**

Жил один садовод он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан, полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна и взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,на ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли, Помидыни росли,

Редисовекла, челук, и репуста. Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

### **Вопрос от доктора Плюшевой:**

Отгадайте загадку:

Вдох и выдох будет прост

Если не заложен ... (нос)

Назовите правила гигиены и безопасности.

Нельзя ковырять в носу острым предметом

Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.

При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию уха.

Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого ребенка.

### **Вопрос от стоматолога:**

Какие правила нужно выполнять, что бы у вас были красивые и здоровые зубки? И ещё одно задание выложите из буквенного лото слово зубки и здоровье, разбейте их на слоги поставьте ударение.

**Задание от Мойдодыра:**

У тебя на шее вакса, (у тебя под носом клякса)

У тебя такие руки (что сбежали даже брюки)

Одеяло убежало, улетела простыня (а подушка, как лягушка, ускакала от меня)

Вдруг из маминой из спальни, кривоногий и хромой (выбегает умывальник и качает головой)

Надо, надо умываться по утрам и вечерам... (а нечистым трубочистам стыд и срам)

Да здравствует мыло душистое (и полотенце пушистое) и зубной порошок и густой гребешок

**«Посмотри и угадай!»**

Задание: вы превращаетесь в спортсменов, а остальные участники должны угадать кто вы? (карточки)

**Задание от Чиполлино:** Зашнуровать и расшнуровать кеды на скорость.

**Задание от повара:**

«Ребята мне срочно нужно приготовить винегрет, я совсем забыл, какие овощи нужны для его приготовления! Помогите, пожалуйста!» Муляжи и блюдо

**Вопрос от парикмахера-визажиста:**

Каким овощем пользовались русские красавицы, что бы навести румяна на щеках?

На витрине все продукты:

Овощи, орехи, фрукты.

Помидор и огурец предлагает..(продавец)

**Задание от продавца:** У меня есть карточки, вам нужно найти пару, прочитайте описание фрукта и найдите его.

Человечки-спортсмены(апликация)

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!!!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!!!

Ребята, проигравших в нашей игре нет! Эта игра всем вам поможет беречь здоровье с детства, правильно питаться и вырасти крепкими и здоровыми. Угощаю вас все вкусным и полезным соком! Большое всем спасибо!