

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Квест-игра «Цветок здоровья».

Составитель:

инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Квест-игра «Цветок здоровья».

Цель: развитие позитивного отношения родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка.
2. Расширение знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.
3. Развивать желание у взрослых активно участвовать в жизни группы и детского сада.
4. Способствовать более тесному эмоциональному контакту между родителями и детьми.

Оборудование: лепестки цветка и сердцевина с надписью ЗОЖ; 2 конверта с названиями команд и девизов; картинки с алгоритмом одевания и умывания; «воротца», гимнастические палки, воздушные шарик; муляжи полезных и вредных продуктов; 2 магнитные доски; дерево рефлексии с листочками; листки чистой бумаги и ручки.

Ведущая: Добрый вечер дорогие друзья! Мы рады снова вас приветствовать на нашем мероприятии в рамках проекта «Единое целое». В этом году родители будут участвовать в проекте вместе со своими детьми. Сегодняшняя наша встреча называется: - «Цветок здоровья». А помогать мне сегодня будет очень важный специалист в области ЗОЖ – доктор Пилюлькин.

Под музыку входит Доктор Пилюлькин здоровается.

Пилюлькин: Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи. Позвольте прочитать вам стихотворение. «Болеет без конца ребёнок. Мать в панике, в слезах: и страх и грусть. - Ведь я его с пелёнок всегда в тепле держать стремлюсь. В квартире окна даже летом открыть боится – вдруг сквозняк, с ним то в больницу, то в аптеку, лекарств и перечесть нельзя. Не мальчик, словом, а страданье. Вот так, порой, мы из детей растим тепличное создание, а не бойцов – богатырей.

Ведущий: Мы сегодня с вами проведем замечательную квест - игру между двумя командами, посвящённую здоровью «Цветок здоровья».

Участники делятся на две команды. Затем капитаны берут конверт, где находятся названия команд и девиз, дружно читают название и девиз команды.

КРЕПЫШИ: Девиз: Крепкое здоровье- Крепкая страна А нам в игре сегодня Победа лишь нужна

СМЕЛЬЧАКИ: Девиз: Мы смельчаки – ребята, Надежные друзья! К победе рвемся смело, Нам отступить нельзя!

Ведущая: Итак, начинаем наш квест. Начнем создавать наш цветок здоровья. Каждой команде будет предоставлена возможность показать свои знания и физическую подготовку.

ЭТАП 1.

Доктор Пилюлькин, покажи командам первый лепесток. На обратной стороне:

Укрепляющий здоровье режим

Попробуйте расшифровать, пояснить нам что это такое, но прежде, чем приступить к выполнению задания сделаем физминутку для укрепления общей мускулатуры и повышения эмоционального тонуса.

«Шел король по лесу

Нашел себе принцессу.

Давай с тобой попрыгаем,

Ножками подрыгаем,

Ручками похлопаем,

Ножками потопаем.

Давай с тобой покружимся,

Давай с тобой подружимся». (выполнять движения в соответствии с текстом)

«Руки к пяткам и к ушам,

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх! (выполнять движения в соответствии с текстом)

А теперь веселый смех! (ладони положить на живот)

Все мальчишки: «Ха-ха-ха»

Все девчонки: «Хи-хи-хи»

А все вместе: «Хо-хо-хо»

Команды выполняют задание и по очереди дают ответы.

Ведущая: Молодцы. А теперь послушаем ответ и посмотрим, насколько вы были близки к правильному ответу.

Пилюлькин: Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима. Он является важнейшим условием правильного воспитания. **Режим** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, организованные образовательные деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок жизни способствует нормальному развитию детского организма. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

ЭТАП 2

Доктор Пилюлькин, покажи командам второй лепесток. На обратной стороне: *Личная гигиена*

Попробуйте расшифровать, пояснить нам что это такое, но прежде, чем приступить к выполнению задания пальчиковую гимнастику для укрепления мелкой мускулатуры и повышения эмоционального тонуса.

Кран мы открываем (пальцы щепотью, вращение кистями)
Щеки умываем. (круговые движения ладонями, не касаясь щек)
А еще – ладошки, (потирание ладоней)
И пальчики немножко (самомассаж каждого пальчика)
Моем шею, (руки за шею, локти отведены в стороны, ладонями растирают шею)
Моем уши, (ладонями потирают уши)
Вытираемся посуше. (одна рука вверху другая внизу, слегка заведены за спину, растирают спину)
Мы возьмем расческу
И сделаем прическу. (левой рукой «причесываются») Мы и зубы чистим тоже, (правой рукой «чистят зубы»)
Чистота всего дороже. (поднимаем руки вверх, растопыривая пальцы).
Команды выполняют задание и по очереди дают ответы.

Ведущая: Молодцы. А теперь послушаем ответ и посмотрим, насколько вы правильно ответили.

Пилюлькин: Личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма)

Конкурс «Составь алгоритм ОДЕВАНИЯ и УМЫВАНИЯ»

А теперь предлагаем одной команде составить алгоритм одевания, а другой команде – алгоритм умывания с помощью картинок.

ЭТАП 3

Доктор Пилюлькин, покажи командам третий лепесток.

На обратной стороне: Физкультура и спорт. - Поясните нам что это такое.

Команды дают ответы.

Ведущая: Молодцы. А теперь правильный ответ:

Пилюлькин: Физическая культура — это деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие

Спорт — это часть физической культуры, при которой основной упор делается на физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Ведущая: А теперь задания командам:

Игра – эстафета «Мячик в воротца»

С помощью гимнастических палок загнать в воротца воздушный шарик.

Пилюлькин: - молодцы, все команды были очень находчивыми и ловкими.

ЭТАП 4

Доктор Пилюлькин, показывает командам четвертый лепесток.

Правильное питание

- Как вы думаете, что включает в себя это понятие. Перед выполнением задания проведём самомассаж, с целью повышения работоспособности мышц, снятия общей усталости. Выполняется в парах

Чики, чики, чики ша вот капуста для борща (поглаживание спины ладонками)
Покрошу картошки, свеколки немножко (похлопывание по спине ребром ладонки)
Полголовки лучку и пучок чесночку (похлопывание кулачками по спине)

Чики, чики, чпок и борщёк готов (поглаживание спины ладонками)

Команды дают ответы.

Ведущая: Молодцы. А теперь правильный ответ:

Пилюлькин: Правильное питание (или здоровое питание) – это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу.

Ведущая: А теперь задания командам:

Игра – эстафета «Полезные и вредные продукты»

ЭТАП 5

Ведущая: Доктор Пилюлькин, покажи командам пятый лепесток.

Гармоничное отношение к окружающему миру, благоприятная психологическая обстановка в семье. - Как вы думаете, что включает в себя это понятие.

Пилюлькин: Перед выполнением задания сделаем кинезеологическую разминку для снятия напряжения и утомления, повышения внимания и гормонизации межполушарного взаимодействия. **«Найди ухо, найди нос».** Нужно взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой за кончик носа. Затем хлопнуть в ладоши и поменять быстро руки и т. д.

Команды дают ответы

Пилюлькин:: А теперь предполагаемый ответ:

Гармония – это жизнь с любовью ко всему миру, в согласии. Каждый человек является частью природы, окружающего нас мира. Поэтому отношение человека к другим людям, растительному миру, животным влияет на его жизнь. Если человек живет в гармонии с окружающим миром, то весь мир «ведет» его по жизни, помогает ему. Человек ощущает себя счастливым. А я уверена, что мы с вами становимся счастливее даже от общения с детьми. Всем нам очень нравится наблюдать за детьми, видеть их улыбочивые лица.

Ведущая: А чтобы обобщить наши сегодняшние знания ребята подготовили стихотворения:

Ребенок 1:

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать нужно всем побольше спать.

Ну, а утром не лениться .На зарядку становиться!

Ребенок 2: Чистить зубы, умываться и почаще улыбаться.

Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.

Р

ебенок 3:

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты. Рыбу, морепродукты

- Вот полезная еда, Витаминами полна!

Ребенок 4:

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе: одевайся по погоде!

Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора, Он поможет нам всегда!

Ведущая: Вот и получился у нас ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ у которого каждый лепесток является одним из компонентов ЗОЖ (читаем). Я надеюсь, что все присутствующие придерживаются всех этих компонентов и ведут здоровый образ жизни. Воспитать ребенка здоровым — это значит с самого детства научить его вести здоровый образ жизни.

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья. Я надеюсь, что все получили позитивные эмоции, а это важно для нашего здоровья.

Пилюлькин: Дорогие родители и ребята, вот и настал торжественный момент, позади все испытания, Вы узнали многого полезного, проявили себя в интеллектуальной и физической деятельности. Очень хочется узнать, что же вы узнали для себя нового, что взяли на заметку для себя? (К дереву прикрепляются листочки с высказываниями и пожеланиями родителей и детей.)

Ведущая: Благодарю всех за участие, за вашу смекалку, находчивость, оптимизм. И всем желаю крепкого здоровья!

Большое вам спасибо за сотрудничество, за участие в нашем проекте «Единое целое».

Всем участникам вручаются призы.