

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 59»

Квест – игра для детей дошкольного возраста совместно с родителями.

«В поисках ключей здоровья»

Разработали: Сайфуллина
Антонина Васильевна,
инструктор по физической
культуре
Григорюк Ирина Викторовна,
старший воспитатель

Бийск, 2023г.

Квест-игра в детском саду совместно с родителями «В поисках ключей здоровья».

Цель: Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями.

Задачи: 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, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: Макет ключа, план - карта на доске, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, музыкальное сопровождение, орешки с пословицами.

Ход квест-игры.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, родители! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключей здоровья». **СЛАЙД 1**



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: «Здравствуй!» ? (желают здоровья)

- Ребята, скажите, 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.

Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте (показывает на доску), выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части ключа, соберём все части ключа вместе, и узнаем секреты и как его сохранить.

Воспитатель: Ребята, вот на карте наша первая подсказка, это первая часть от ключа здоровья. Посмотрим, что изображено на картинке?

СЛАЙД 2



В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

Воспитатель: Становитесь по порядку на веселую зарядку.

«Веселая зарядка».

Дети и взрослые встают в круг. Выполняют движения под музыку.

Воспитатель: Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. (показываю) Это зарядка. *Давайте прикрепим эту часть ключа на доску.*
Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

СЛАЙД 3



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.

Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты. Родители помогают им.

Воспитатель: Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало». А родители вам помогут.

Игра: «Много – мало».

Я буду называть продукты, а вы говорите сколько их можно кушать - много или мало:

*овощи/много/
конфеты/мало/*

*фрукты/много/
шоколад/мало/
соки/много/
пирожное/мало/
пирожки/мало/.*

Воспитатель: Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание). Прикрепляем

СЛАЙД 4



Воспитатель: Отправляемся за следующей частью ключа здоровья. 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.

СЛАЙД 5



Эстафета «Прими душ».

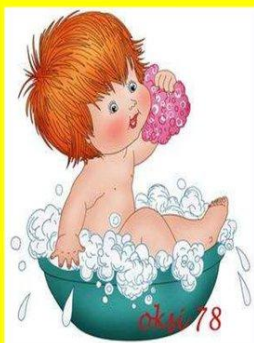
Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.

СЛАЙД 6

Закаливание

- *Если хочешь
быть здоров
– закаляйся!*



Воспитатель: Посмотрите на экран. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека? **Дети отвечают**

Воспитатель: Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, в воздухе находится кислород. 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.

Закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день.

СЛАЙД 7



Воспитатель:

Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.
И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Воспитатель: Вы получаете следующую часть ключа здоровья. крепим Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

СЛАЙД 8



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.

И я приглашаю родителей. Вам нужно будет обсудить и составить режим дня своего ребенка.

«Составь режим дня».

Воспитатель: За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее: **«Режим дня»**.

А мы с вами продолжаем. И наш путь лежит на спортивную поляну.
СЛАЙД 9



И первое задание выполняют родители. Вам нужно назвать вид спорта, которым занимаются эти известные спортсмены.

Игра «Назови вид спорта».

1. Евгений Плющенко (фигурное катание)
2. Владислав Третьяк (хоккей)
3. Елена Исинбаева (прыжки с шестом)
4. Алексей Немов (гимнастика)
5. Андрей Аршавин (футбол)
6. Мария Шарапова (теннис)
7. Константин Дзю (бокс)
8. Марат Сафин (теннис)
9. Антон Шипулин (биатлон)
10. Алина Кабаева (художественная гимнастика)

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки. Если вы отгадаете загадку правильно - ответ появится на экране.

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)
СЛАЙД 10



2. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

СЛАЙД 11



3. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)
СЛАЙД 12



4. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —
Там идёт игра ... (хоккей).
СЛАЙД 13



5. Он лежать совсем не хочет
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... (мяч).

СЛАЙД 14



Воспитатель:

Мячик наш весёлый
Не может так лежать.
Он просит ребятшек,
С ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «Передай мяч».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний поднимает руки вверх, затем передаёт мяч вперед.

Воспитатель:

Есть у меня орешки мудрости **СЛАЙД 15**



Орехи очень полезны для мозга
В этих орешках сокрыт секрет...
Вы разбирайте их скорей,

Воспитатель раздает орешки родителям. Родители открывают орешки.
я вам буду зачитывать начало пословицы. Вы смотрят у себя – если у кого-то
есть окончание этой пословицы - зачитываете его.

Мудрые орешки.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Солнце, воздух и вода - помогают нам всегда.
- Кто спортом занимается,- тот силы набирается.
- Пешком ходить — долго жить.
- Витамины для здоровья – очень важное подспорье
- Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
- Здоровое питание – основа процветания
- Режим соблюдай - здоровье укрепляй!
- Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

Воспитатель: Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще
часть ключа здоровья. Это спорт

На нашем плане остался последний пункт. **СЛАЙД 16**



Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение?

Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. **СЛАЙД 17**



VectorStock®

VectorStock.com/20176481

Считается, что объятия:
Укрепляют иммунитет;
Снимают усталость;
Помогают поднять самооценку;
Улучшают ночной сон;
Предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка».

Дети образуют малый (внутренний) круг, а их родители – большой (внешний). Участники каждого круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, малыши и родители идут в противоположных направлениях – по часовой стрелке и против нее. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен найти своего родителя, подбежать к нему и обнять его.

Воспитатель: Мы с вами прошли весь наш квест, нашли все части ключа здоровья.

Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).

СЛАЙД 18



Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их.

И чтобы вы помнили все ключи здоровья я подарю вам раскраски.

Педагог раздает раскраски детям.
Желаю всем здоровья!!!