Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18 «Хрусталик» компенсирующего вида города Белово»

Квест-игра «Цветок здоровья».

в подготовительной группе.

Составители:
Зимина В.А., воспитатель

Беловский ГО 2026

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 шарики; муляжи полезных и вредных продуктов; 2 магнитные доски; дерево рефлексии с листочками; листки чистой бумаги и ручки.

Ход игры:

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. (В. Крестов “Тепличное создание”)

Надеюсь, что эти слова ни к кому из нас не посвящены.

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 отступать нельзя!

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

1. **ЭТАП** - 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.

1. «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)*
2. «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.

Игра «Вредно - полезно»

1. Ответы детей на вопросы, что вредно и что полезно:

- Читать лежа.
- Смотреть на яркий свет.

- Умываться по утрам.
- Смотреть близко телевизор.
- Долго сидеть за компьютером.
- Употреблять в пищу морковь, лук.
- Заниматься физкультурой.
- Вести здоровый образ жизни.

Ведущая: Молодцы.

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.

2. **ЭТАП** - 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).*

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.

Команды выполняют задание и по очереди дают ответы.

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

3. **ЭТАП** - Доктор Пилюлькин, покажи командам третий лепесток.

На обратной стороне*:* ***Физкультура и спор.***

Загадывание загадок:

Дети дают ответ и показывают иллюстрацию.

- Кто по снегу быстро мчится.

Провалиться не боится? (лыжник).

- Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).

- Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

- Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).

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

Команды дают ответы.

Ведущяя: Молодцы, все справились с заданием.

Пилюлькин: Физи́ческая культу́ра — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

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.

4. **ЭТАП** - Доктор Пилюлькин, показывает командам четвёртый лепесток.

На обратной стороне: ***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 (Мама-ребёнок)

Чики, чики, чики ша вот капуста для борща *(поглаживание спины ладошками)* Покрошу картошки, свеколки немножко *(похлопывание по спине ребром ладошки)* Полголовки лучку и пучок чесночку *(похлопывание кулачками по спине)* Чики, чики, чпок и борщёк готов *(поглаживание спины ладошками)*

Команды дают ответы.

Ведущяя: 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»

Кто быстрее соберёт муляжи полезных продукты.

5. **ЭТАП** - Доктор Пилюлькин, покажи командам пятый лепесток.

На обратной стороне*:* ***Закончить пословицы и поговорки про здоровье.***

Пилюлькин: Перед выполнением задания сделаем ***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.

1. В здоровом теле – (здоровый дух.)
2. Чистота – залог (здоровья.)
3. Кто любит спорт, тот (здоров и бодр.)
4. Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья.)
5. Если хочешь быть здоровым — (закаляйся!)
6. Когда я ем, я (глух и нем.)

Ведущая: молодцы.

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.

Ребенок 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!

Всем участникам вручаются дипломы.

Приложение

«Цветок здоровья».

Конкурс «Составь алгоритм ОДЕВАНИЯ и УМЫВАНИЯ»

Иллюстрации к заданию «Загадывание загадок»