МАДОУ «Эврика»

Башкина О.В.

Инструктор по

физ.воспитанию

Семейный квест для родителей и детей старшего дошкольного возраста

*«За здоровьем всей семьей.»*

Цель: Привлечь детей и родителей к здоровому образу жизни через спортивно-познавательное развлечение - квест.

Задачи для родителей:

* + Создать в детском саду условия для сотрудничества, способствующие развитию конструктивного ваимодействия педагогов и родителей с детьми;
* Предоставить возможность участвовать в совместных творческих работах.

Задачи для детей:

«Физическое развитие»:

* Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.
* Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
* Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

«Познавательное развитие»

* Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
* Продолжать знакомить с витаминами, видами овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах питания.
* Закреплять культурно-гигиенические навыки.

«Речевое развитие»

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

«Социально-коммуникативное»

* Воспитывать уважительное отношение к окружающим

«Художественно-эстетическое»

* Закреплять умение создавать изображение по частям, собрать пазл.

Оборудование: Оформление, кегли, кубики, 2 обруча, туннель, дорожки для ног, карточки: овощей, фруктов, солнышка; 2 фланелеграфа, магниты, мусор, корзины.

Ведущий: Здравствуйте участники и гости праздника! Мы рады приветствовать вас в этот прекрасный сентябрьский день в нашем детском саду! Как приятно видеть веселые взгляды ребят и взрослых, которые согревают стены нашего детского сада!

Я приглашаю вас принять участие, в увлекательном квесте *«За здоровьем всей семьей»*

*Спортик; Привет, друзья! Я Спортик, моя станция Спортивная!*

*Витаминка; Здравствуйте мои обожатели, витаминов поедатели,*

*Я –Витаминка! Моя станция Витаминная.*

*Мусорная Фея; А я Фея Мусора, да да мусор моя стихия и с ним я дружу, потому что знаю, что с ним делать, чтобы он стал не вредным, а даже полезным.*

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в небольшое путешествие в ходе которого вам нужно будет справиться с заданием. Каждая команда получит карту, по которой будет следовать. За каждое выполненное задание вы будете получать часть картинки, которую в конце нашей игры вы должны будете собрать, чтобы получить приз. Какая из команд окажется самой быстрой, самой ловкой, самой находчивой и, конечно, самой дружной это - мы, скоро, увидим.

Но прежде, чем мы отправимся в путешествие, я предлагаю сделать небольшую разминку! *(проводится музыкальная разминка)*.

Ведущий: Ну а теперь можно отправляться в путь за победой.

Вы готовы? *(да)*

Я желаю всем командам удачи! Вперед!

Станции:

Команды вместе с ведущим путешествуют по станциям в детском саду, встречая героев.Спортика, Витаминку, Фею Мусора

1 станция «Спортивная».

Спортик :Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?
Кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?
*Ответы детей.*
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю… (зарядку)

И сейчас я предлагаю вам сделать зарядку!
Зарядка.
Все участники встают, ведущий показывает движения, а дети повторяют.
Ну что отдохнули?
Мой совет для вас не нов.
Как тут не старайся…
Если хочешь быть здоров,
спортом занимайся!
– Я всех ребят приглашаю принять участие в спортивной эстафете.

Спортивная эстафета «Змейка»
Ребята делятся на две команды. По команде оббегают кегли, подевают через себя обруч и возвращаются в команду.
*Звучит музыка*
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием и получаете часть витаминки. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашково».*

2 станция «Витаминная»

Витаминка : Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

Игра «Полезное – неполезное»
Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!».
РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА

Эстафета «Собираем витаминки»
Создаем 2 команды . Берем корзинки и собираем в них «Витаминки».
*Звучит музыка*
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием и получаете часть витаминки. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашково».*

3 СТАНЦИЯ « Сортировочная.»

**Мусорная Фея**; Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
Солнце, воздух и вода!
Ребята, как вы думаете, а зачем нужно гулять на свежем воздухе?
*(ответы детей)*
Для того чтобы быть здоровым, необходимо гулять на свежем воздухе. И не мусорить!!!

Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.

Мы пришли погулять, а все завалено мусором.

Задание Рассортируйте мусор, и сделайте из бросового материала поделку полезную в хозяйстве.
Что быть здоровыми мы соблюдаем 5 правил. Ребята, поднимите вверх правую руку. Сейчас я буду называть правила здоровья, а вы на каждое правило загибайте один пальчик.
1. Соблюдать гигиену.
2. Правильно питаться.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Заниматься спортом.
5. Соблюдать режим дня.
Посмотрите на свою руку. У всех пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам. Молодцы!

Подведение итогов, награждение.
Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!