

Квест-игра «Здоровым быть здорово!»

Цель: повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста и их родителей.

Задачи:

1. Привлекать родителей к развитию физических качеств собственных детей;
2. Закреплять двигательные умения детей дошкольного возраста;
3. Приобщать семьи к физкультуре и спорту и к здоровому образу жизни;
4. Создавать эмоционально-положительный настрой в процессе совместной деятельности.

Участники:

Ведущая, дети дошкольного возраста, родители (законные представители)

Сроки и условия проведения: развлечение проводится 20.03. - 31.03.2023 г. в Д/С №1 «Солнышко», филиал Д/С «Колокольчик». Развлечение состоит из зарядки, четырех квест – заданий, четырех эстафет.

Подготовка к празднику:

Реквизиты: оформление соответственно тематике, плоскостное дерево, 4 диплома.

Оборудование: 2 шайбы, 2 клюшки, 2 обруча, 2 мешочка с песком.

Проведение развлечения.

(Родители вместе с детьми, проходят в зал под звуки марша и выстраиваются)

Ведущий: Добрый вечер, уважаемые родители, здравствуйте дети. Мы рады Вас приветствовать в нашем уютном зале. Для того чтобы начать наше мероприятия нам нужны две команды. Самый простой способ разделить на команды – это рассчитаться на 1-2. *(расчет на 1-2)*

(ведущий обращает внимание на плоскостное дерево с пятью закрытыми окошками)

За каждое пройденное задание команда получает бал.

Ведущий: Как у наших у ворот

Чудо-дерево растет,

Чудо, чудо, чудо, чудо
Расчудесное.
Не листочки на нем,
Не цветочки на нем,
А окошки на нем
Разноцветные!
Мы окошки распахнем
Что же в них сейчас найдем?

(Открывают первое окошко)

1 квест-задание: (открывают первое окошко с картинкой «Три богатыря» и надписью Зарядку Делаем)

Ведущий: Посмотрите, кто живет на этом окошке? («Три богатыря»). Богатыри – это защитники нашей Родины в древности. Дети, а как вы считаете, какие были богатыри? (Сильные, смелые, отважные, храбрые, мужественные, бесстрашные).

Ведущий: Правильно, богатыри - это люди безмерной силы, стойкости и отваги, совершающие воинские подвиги. Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? (заниматься спортом, делать зарядку, бегать). Вы готовы показать свою силушку (вставайте в круг).

Зарядка под веселую музыку.

Ведущий: Известно, для того, чтобы сохранить своё здоровье, необходимо правильно питаться. А что значит, правильно питаться, как вы считаете? (ответы) Как здорово, что вы мне помогаете, это очень важно для всех нас и, конечно вы правы, нужно есть только полезные продукты.

«Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что есть!»

2 квест-задание: (открывают второе окошко с кроссвордом и надписью Очень пРавильно питаемся)

Родители разгадывают кроссворд «Фруктовый микс»

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Для детей игра-эстафета «Собираем фрукты овощи»

(дети выстраиваются в две колонны: первая собирает фрукты и ягоды, вторая – овощи).

3 квест-задание: (открывают третье окошко с картинкой «Режим дня» и надписью Режим дня – этО действия, которые мы совершаем В течение дня.) «Режим дня».

Первая команда имитационными движениями показывает, что необходимо делать утром, вторая – вечером.

4 квест-задание: (открывают четвертое окошко с зимними видами спорта и надписью ИгратЬ в спортивные игры)

«Играть в спортивные игры»

1 эстафета: «Хоккей»

(родители обводят шайбу клюшкой между конусами до ориентира, дети берут шайбу и клюшку в руки и передают следующим участникам команды)

2 эстафета: «Саный спорт»

(родитель и ребенок становятся в обруч, поднимают его и бегут в обруче до ориентира и обратно, затем передают обруч следующим участникам команды)

3 эстафета: «Биатлон»

(родитель и ребенок добегают до ориентира, берут по одному мешочку с песком и бросают мешочек в обруч, затем возвращаются в команду и передают эстафету следующим участникам команды)

4 эстафета: «Душ»

(на середине дистанции лежит обруч, родитель и ребенок подбегают к обручу, родитель поднимает обруч над ребенком, имитируя душ. Кладет обруч на место, затем добегают до ориентира и обратно и передают эстафету следующим участникам команды)

Открывают пятое окошко «Здоровье»

Ведущий: Быть здоровым - здорово!

Быть здоровым – модно! Если вы каждый день будете «Делать зарядку», «Правильно питаться», «Соблюдать режим дня», «Играть в спортивные игры» то Вы всегда будете ЗДОРОВЫ.

Ведущий подводит подсчет баллов и производится награждение победителей дипломами.

Ведущий: Не забывайте каждый день повторять слова: « Я здоров! Я неуязвим! Я молод! Я счастлив! Я всё могу!»

Мы желаем Вам быть всегда здоровыми и счастливыми.