

Игровой квест совместно с сотрудниками МБДОУ

д/с «Тополёк» с.Октябрьское

«Мы все за здоровый образ жизни»

Программное содержание:

Создавать условия для формирования у сотрудников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии. Способствовать приобщению сотрудников ДОУ к физкультуре и спорту.

За день до мероприятия всем сотрудникам детского сада были отданы приглашения:

«Уважаемые коллеги!!!

Приглашаю Вас 7 апреля совершить увлекательное путешествие по станциям и найти секрет здоровья! Буду рада видеть всех в 8.15 на спортивной площадке детского сада»

Утром в 8.15 все сотрудники детского сада вместе с воспитанниками собираются на спортивной площадке для оздоровительной пробежки.

Ведущий: Доброе утро всем, кто здесь собрался!

Сегодня - 7 апреля - Международный День здоровья! Во всем мире люди показывают, как они заботятся о своем здоровье и привлекают других делать как они. Кто скажет, что значит «быть здоровым?» (ответы детей).

Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Сегодня нас с вами ждет много интересного, где мы покажем, как можем заботиться о своем здоровье, какие мы ловкие, смелые, умелые.

Ну что все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Дети

Ведущий: *и первая станция называется: Разминка!!!*

Мы начинаем наш день здоровья с оздоровительной пробежки!

(Все участники бегут вокруг детского сада и строятся на спортивной площадке)

Ведущий:

А сейчас подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Разминка «Солнышко лучистое»

(для всех участников)

Ведущий: Молодцы, а теперь мы отправимся в группы, где нас ждёт

вкусный и полезный завтрак.

(После завтрака дети средних и старшей группы вместе с воспитателями и сотрудниками ДОО приглашаются в физкультурный зал).

2 станция здоровья «Движение - жизнь!!!»

Ход праздника

Ведущий: Внимание, внимание, начинаем наш спортивный праздник посвященный дню здоровья.

Здоровый образ жизни

Мы в садике ведем!

Становимся стройнее

И краше с каждым днем!

Полны мы оптимизма

Всю истину открыть:

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно.

Здоровый образ жизни

Нам помогает жить!

Ведущий: для начала я предлагаю нашим взрослым участникам разделиться на команды.

Педагоги, подходят к корзине, берут по одному скрученному листочку, разворачивают и по цветам (красный и зелёный) делятся на команды.

Ведущий: А так как у нас сегодня праздник посвящён дню здоровья, то и название команд придумайте соответствующее.

Педагоги придумывают название команд.

Ведущий: Отлично. И первый наш конкурс будет для разминки ума. вспомните и скажите пословицы и поговорки о здоровье. Дети помогают нашим командам, чья команда назовёт больше, та и получит жетон. В конце всего нашего праздника мы посчитаем у какой команды больше жетонов.

1 конкурс: «Пословицы и поговорки о здоровье»

(команды поочередно называют пословицы и поговорки)

Ведущий: как известно, здоровье зависит от того, как мы соблюдаем правила личной гигиены. А вы соблюдаете? Вот сейчас проверим, как вы знаете предметы личной гигиены. Я загадаю вам загадки, а вы скажите, что это такое.

Каждой команде по очереди загадывается загадка, команда отгадывает и получает изображение с отгадкой на ленте, один из игроков одевает его на шею.

Зубная щетка

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.

Расческа

Целых двадцать пять зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

Мыло

Гладко, душисто,
Моет чисто,
Нужно, чтоб у каждого было
Душистое... (*мыло*).

Зеркало

Я эту загадку в карман положу,
Достану потом — на себя погляжу.

Полотенце

После бани помогаю,
Промокаю, вытираю.
Пушистое, махровое,
Чистое, новое.

Шампунь

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой.

Мочалка

Вы меня намыльте смело,
Сразу я возьмусь за дело.
Руки, ноги, тело тру,

Грязь любую ототру.

Игра «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середину выходит игрок из команды с изображением мыла. Дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют:

«Ровным кругом друг за другом
Будем весело шагать,
Что нам Мыло здесь покажет,
То и будем выполнять!».

Взрослый-мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем игра повторяется, соответствующие движения показывают шампунь, мочалка, полотенце, зубная щетка, зеркало.

Ведущий: Молодцы. А что ещё нужно, чтобы быть здоровым? Как нужно питаться? Какие продукты кушать? И в следующем конкурсе мы посмотрим, кто знает какие вредные, а какие полезные продукты.

«За продуктами»

(Игра проводится с детьми, потом с командой сотрудников) На противоположной стороне зала стоит пластиковый короб с различными продуктами (чай, кириешки, лимонад, лапша “Ролтон”, чипсы, чупа-чупс, йогурт, яблоки, чеснок, груша, творог), рядом стоят у каждой команды красная и зелёная корзина. Преодолев препятствия (дети пролезают под дугами, взрослый перепрыгивает), добегают до короба и взяв один продукт, бросают в красную – вредные продукты, или зелёную корзину-полезные продукты, возвращается обратно по прямой.

Ведущий: Молодцы! Мы с вами определили, где вредные продукты, а где полезные, а чем же они полезны?

От простуды и ангины
Нам помогут витамины.
В овощах живут и фруктах,
Есть во многих они продуктах,
А кто летом в лес пойдёт,
Витамин и там найдёт.

Игра «Найди витамины»

В игре участвуют команды сотрудников с детьми. Каждой команде нужно собрать пазлы, какому витамину соответствуют продукты.

Ведущая: Следующее правило ЗОЖ. Следи за своей одеждой.

За своими вещами нужно ухаживать: стирать, гладить, по необходимости зашивать.

Игра «Постирай и погладь»

По сигналу первый участник(ребёнок) берёт из таза одну вещь, бежит к пустому тазику, стирает вещь, вешает на верёвку и бежит обратно к своей команде, передаёт эстафету взрослому. Взрослый участник бежит к верёвке, снимает, подбегает к гладильной доске, гладит вещь и бежит к команде.

Ведущий: последнее правило для укрепления здоровья — это конечно же физкультура! Ребята в детском саду занимаются спортом.

Эстафета «Попади в корзину»

У стартовой линии выстраиваются команды детей. Напротив них на расстоянии 3 м. стоят корзины. Нужно забросить мешочки с песком в корзину. Побеждает команда, забросившая больше мячей.

Конкурс для сотрудников

- «Кто дольше прокрутит обруч»,
- «Кто дольше пропрыгает на скакалке»
- «Кенгуру» (*прыжки на фитболах*)

Эстафета «В тесноте, да не в обиде»

(*эстафета- бег парами в обруче (сотрудник +ребёнок)*)

Ведущий.

Спасибо что спортзал
Вы наш посетили,
Немножко здоровья,
Мы вам подарили.
Ведь это прекрасно –
Жить в радости, счастье!
Давайте дружить с физкультурой почаще!
Благодарим всех за старание,
За радость спортивных побед.
Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнований,
Обеспечивший успех!

(Подведение итогов, награждение команд)

3 станция: «Здоровое питание»

Медицинский работник в режиме презентации побеседовал с сотрудниками детского сада на тему «Здоровое питание».

4 станция: «Психологическое здоровье».

Педагог-психолог проводит с сотрудниками психологический тренинг.