

Игра – квест для родителей

«Путешествие в страну Здоровья!»

Цель: активизировать познавательные и мыслительные процессы участников, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания.

Оборудование: 2 презентации, карточка со словом «Здоровье», карточки со словами из пословицы, мяч, шары, листочки с вопросами, плакат «Веселая гусеница», цветные кружки для рефлексии.

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня наша встреча пройдет в нетрадиционной форме, предлагаем вашему вниманию игру – квест «Путешествие в страну Здоровья!»

Что же такое квест?

Квест – это командная игра, суть которой заключается в выполнении специального тематического задания в отведенный промежуток времени. Действия происходят в специально оборудованном помещении и могут заключаться в решении головоломок, логических задач, поиске предметов, ответов на вопросы, и других действий, в зависимости от темы и жанра квеста.

Для начала вы должны придумать сообща название своей команды.(родители придумывают название команды).

Сегодня мы с вами отправимся в страну Здоровья, поэтому предлагаем вам занять места в нашей волшебном поезде, зарядиться позитивом и отправиться в путь.

Станция № 1 «Здравпункт».

Здравствуйте, уважаемые родители, наша станция предлагает отгадать загадки о здоровье, но прежде немного полезной информации.

Загадки это отличный способ потренировать не только ум, но и терпение. Ведь если вы умеете спокойно и сосредоточено думать, то большая часть серьезных жизненных вопросов будет даваться вам намного легче. (родители отгадывают загадки)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... **ЗУБЫ**

Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... **ТЕЛА**

Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь **ФИГУРОЙ**
Не везёт сегодня Светке -
Врач дал горькие ... **ТАБЛЕТКИ**

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... **БОЛЕЗНЕЙ!**

Хоть ранку щиплет он и жжёт
Лечит отлично - рыжий ...**ЙОД**
Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... **ЗЕЛЁНКИ**

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с **МЫЛОМ**

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... (**гимнастика**)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире

Поднимать большие ... (**гири**)
Ног от радости не чуя,

Молодцы! Едем дальше.

Станция № 2. Бульвар «Алфавит Здоровья».

Интересный факт.

Вас никогда не интересовал вопрос, почему во время похолодания начинаются всеобщие простуды? А все потому, что кожа человека более чувствительна к холоду. Для сравнения: на одном квадратном сантиметре кожи находится около 12 точек, чувствительных к холоду, и всего 2 – к теплу.

Уважаемые родители, мы предлагаем вам слово «ЗДОРОВЬЕ». На каждую букву этого слова подберите слова или словосочетание, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Придумывают.

З – зарядка, закаливание

Д- диета, долголетие

О- отдых, отруби, общение с друзьями

Р- режим, рацион, разгрузочные дни

О- осанка, овощи, отказ от курения и алкоголя

С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, в этом? (**Лыжи**)
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,

А зовут его....(**Сноуборд**)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (**Коньки**)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (**Велосипед**)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка. (**Старт**)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ... (**клюшки**)

В- витамины, выезд на природу

Б- ___ ;

Е- еда, ежедневное занятие спортом

Станция № 3. «Дом Знатоков»

Здоровье – это самая важная ценность для каждого человека. Много пословиц и народных мудростей сказано в его честь. И неспроста, ведь здоровому все по плечу. И лишь заболев, мы начинаем ценить хорошее самочувствие, отсутствие болей и недомогания, энергичность и бодрость.

Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. Здоров будешь - всё добудешь.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Курить – здоровью вредить.
4. Чистота – залог здоровья
5. Здоровье дороже золота.

Вторая часть нашего задания – собрать пословицу из слов. (на столе слова из пословицы в разброс).

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Молодцы! Едем дальше.

Станция № 4 улица «Секретная»

Современная медицина утверждает, что глубокое дыхание (брюшное или как его еще называют диафрагмально-реберное) качественнее поверхностного, поскольку в организм попадает больше кислорода, улучшается кровообращение, а значит питание клеток. А при поверхностном дыхании мелкие альвеолы (воздушные ячейки легких) не участвуют в дыхании. В них застаивается «грязный» воздух, насыщенный продуктами обмена, что негативно сказывается на функциях лёгких и нарушает обменные процессы в организме.

Игра «Шары с вопросами внутри».

Родителям предлагается лопнуть воздушные шары (5 штук), внутри которого находится вопрос о здоровье, здоровом образе жизни. Участники должны правильно и полно ответить на вопросы из шаров.

Вопросы по здоровью для шаров

1. Назовите способы сохранения здоровья ребенка.

Примерные ответы:

- Соблюдать режим дня
- Чередовать нагрузки
- Пить витамины
- Правильно питаться
- Говорить о хорошем
- Минимум телевизора и компьютера

2. Как Вы считаете, что включает понятие «здоровый образ жизни»:

Примерные ответы:

- полноценное питание;
- режим дня;
- процедуры закаливания;
- регулярное проведение медицинского обследования;
- занятия спортом, выполнение физических упражнений;
- безопасная окружающая среда;
- нахождение в безконфликтной обстановке;
- доброжелательные отношения в семье;

3. Как организовано питание в Вашей семье?

Примерные ответы:

- сбалансированное;
- отдается предпочтение определенным видам продуктов;
- соблюдается диета

4. Какая основная причина заболеваний ребенка?

Примерные ответы:

- слабый иммунитет;
- недостаточное физическое развитие;
- наследственность

5. Какой психологический климат в Вашей семье?

Примерные ответы:

- благоприятный;
- нейтральный;
- негативный

Станция № 5 парк «Эстафетный».

Игры с мячиком благотворно влияют на детское здоровье, улучшается работа сердца, легких, зрение и осанка. Имеет мяч и социальное значение, так как помогает в развитии навыков общения и в приобретении новых друзей. Ведь нужно сначала договориться с кем-то для приглашения его в совместную игру.

Ребенок не просто играет в мячик, он варьирует им: катает, берет, бросает, кладет, переносит и т.д. Движение кистей и пальцев рук обладают особым значением для функционального развития мозга малыша, а также развития речи. Научными данными уже подтверждено, что: участки коры головного

мозга, ответственные за речевую артикуляцию и мелкую моторику пальцев, находятся в одном и том-же иннервационном поле, то есть рядом. Из этого следует, что нервные импульсы, поступающие в кору головного мозга, от движения рук влияют на стимуляцию расположенных по соседству речевых зон и усиливают их активность. Поэтому в нашей работе мы используем разнообразные массажеры, в том числе и массажные мячи разных диаметров в проведении самомассажа рук. (дать попробовать родителям).

Ну а сейчас проведем заключительную игру с мячом, но мяч в данной игре будет просто атрибутом.

Игра с мячом «Слово-эстафета». Взяв в руки мяч, родитель должен закончить фразу «Мой ребенок будет здоровым, если я ...» , затем мяч передается следующему родителю и т.д.

Молодцы! Как много хорошего и правильного вы сказали! За вашу плодотворную работу предлагаем вам награду, презентацию с нашими детками!

Рефлексия. «Веселая гусеница». Родителям предлагается создать гусеницу из предложенных кружков разного цвета (зеленый, красный, оранжевый), где зеленый цвет сигнализирует о полной удовлетворенности проведенной встречи, красный – остались вопросы, оранжевый – неудовлетворенность от встречи.