**Игровой квест совместно с родителями**

**Цель:** Создавать условия для пропаганды и закрепления представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации посредством игровых упражнений и двигательной активности.
**Задачи:** Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении прогулки и закаливания для здорового образа жизни человека.

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

Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**Предполагаемый результат:** Будут созданы условия для пропаганды и закрепления представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями, проявятся ответственность, самостоятельность и командное взаимодействие, а также будут созданы условия для интеллектуальной и творческой самореализации посредством игровых упражнений и двигательной активности.

**Ход квест-игры:**

**Воспитатель 1:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, наши уважаемые родители!

Я говорю вам *«здравствуйте»*, а это значит, что я всем вам желаю **здоровья!** Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу **здоровья**?

**Ответы:**

Наверно потому, что **здоровье** для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о **здоровье лишь тогда**, когда его теряем! Все мы, и воспитатели, и **родители**объединены одной целью: воспитать умных, ответственных, добрых, а самое главное - **здоровых детей.**

Сегодня мы собрались в нашем спортивном зале в преддверии "Дня здоровья" и предлагаем провести этот праздник не в обычным формате, а поиграть в квест-игру.

 **Воспитатель 2**. А вы знаете, что означает слово «квест»?

Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Почему здоровье?

**Ответы:**

 Все со мной согласятся, что каждый должен быть здоровым, сильным, выносливым и стойким. И во время нашего путешествия дети узнают много интересного и удивительного про здоровье, а мамы им помогут в этом.

Вам нужно будет пройти по маршруту, находя подсказки, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

**Воспитатель 1:** Ребята, пока подсказок у нас нет, но я предлагаю вспомнить вам с чего начинается наш день, что дает заряд энергии и бодрости на весь день?

**Ответы:** Утренняя гимнастика, разминка и т.д.

**Воспитатель:** Правильно и я вам предлагаю зарядиться энергией перед нашим путешествием. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

*(Воспитатель подводит участников к экрану, где по показу все выполняют разминку.)*

**Разминка по показу**

***( В конце видеозарядки на экране появляются изображение желтых шариков)***

**Воспитатель:** Что бы это могло означать? Может это и есть первая подсказка?

**Ответы:**

**Воспитатель 2:** Давайте поищем у нас в зале такие же шарики.

***(****Участники находят в зале корзину с желтыми шариками для бассейна, рассматривают их. На шариках наклеены буквы и картинки с изображением продуктов питания. Участники должны догадаться, что это полезные и вредные продукты и их необходимо разделить.****)***

***Игровое задание "Вредно-полезно"***

Двое родителей-участников становятся напротив команды с корзинами( на них грустный и веселый смайлик).Остальные участники берут из корзины шарик и определяют в какую корзину нужно забросить.

После этого участники должны догадаться, что из букв на шариках с полезными продуктами нужно составить слово-подсказку.

Составляют слово (**ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК)** Видят на стене слово Полезный завтрак и подходят к столу, расположенному под ним.

На столе лежит лист с филвордом.

**Задание "Разгадай филворд"**

**Воспитатель 1:** Что это? Филворд, необходимо найти блюда для полезного завтрака)

Команда находит слова (Сырники, пудинг, омлет, рис, творог).

По первым буквам составляют слово-подсказку **СПОРТ.**

**Воспитатель 2:** Какое слово у вас получилось? Давайте поищем его в нашем зале.

Команда находит слово на шведской стене.

(*На шведской стене висят контейнеры с картинками)*

**Задание "Полоса препятствий"**

Команда парами преодолевают препятствия (пройти по лавочке, пролезть под дугами, перепрыгнуть через препятствия, ребенок забирается на шведскую стенку и срывает по одному контейнеру. Когда все контейнеры сорваны, команда достаёт из них картинки с изображением значки олимпийских видов спорта.(*Команде дается ребус картинки нужно сопоставить с буквами и составить слово* **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.**

**Воспитатель 1:**Посмотрите, где может быть это слово?

*(На столе лежит конверт, в нём находятся загадки)*

**Задание "Отгадай загадку"**

Каждой маме достается по одной загадке. (шт.) Мама своему ребенку говорит отгадку и ребенок ищет этот предмет в зале. (Загадки на тему предметы личной гигиены. На каждом предмете находится буква . Нужно сложить слово **ПРОГУЛКА**.

**Задание "Прогулка на самокате"**

**Воспитатель 2:** Скажите, вы часто гуляете?

**Ответы :**

**Воспитатель:** А как вы думаете гулять полезно? Почему?

**Ответы:**

**Воспитатель:** Правильно, гулять очень полезно, особенно там где много растений, деревьев, например в лесу. А если поблизости нет леса, то в городе где много насаждений?

**Ответы:**

**Воспитатель:** Да, в городе есть парки, сады, рощи. И у нас с вами есть прекрасное место для прогулок - роща "Красная весна".

Предлагаю вам отправиться в нашу импровизированную рощицу на прогулку.

*(Все участники переходят в музыкальный зал, где расставлены деревья, елки.)*

**Воспитатель:** На чем мы можем совершить нашу прогулку?

**Ответы:**

**Воспитатель:** Предлагаю покататься на самокате. Но наша задача не только покататься, а найти подсказку. Давайте посмотрим где она может находиться.

(*На противоположной стороне зала, на столе находится ёмкость с водой, где плавает контейнер. Рядом стоят две корзины: в одной -камни, в другой - шарики от пинг-понга.*)

**Воспитатель:** Как мы можем достать контейнер без помощи рук?

**Ответы:**

**Воспитатель:** Быстрее получиться, если мы опустим тяжелые камни или легкие шарики?

**Ответы:**

(*Мама и ребенок едут на самокате, огибая деревья и елки змейкой, подходят к столу, бросают по одному камню в ёмкость и возвращаются к команде, передают самокаты следующим участникам.)Когда контейнер всплывет, команда открывает и читает ребус ЁЖИК. В зале находят ёжика и последний лепесток со словом* ***ЗАКАЛИВАНИЕ****)*

**Воспитатель 1:** Наше путешествие подошло к концу. Давайте соберем наш цветок здоровья и узнаем из чего оно состоит.

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их.

*Вручение благодарностей и витаминных сюрпризов.*