Сценарий квест-игры «В путь за секретами здоровья»

(для детей старшей группы)

Цель: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

Задачи:

- создать положительный эмоциональный настрой

- закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;

- развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

-обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Методы обучения: словесные, наглядные.

Формы организации деятельности воспитанников: коллективная,групповая.

Ход квест-игры:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! А вы знаете, что мы люди желают, когда здороваются с кем-нибудь?

Дети: Да! Люди желают друг другу здоровья!

Ведущий: А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение, радость, веселье, когда ничего не болит.

Ведущий:

На спортивную площадку приглашаю дети вас,

Праздник спорта и здоровья начинается у нас…..

Флешмоб - «Солнышко лучистое»

*(Сигнал компьютера. На проекционном экране видеописьмо от Королевы здоровья:)*

Дорогие ребята! В моем королевстве случилось беда: на нас напали Болячки и их слуги Заразки. Они украли волшебный цветок Здоровья и разбросали его лепестки по разным местам , а меня заточили в башню. Теперь все люди в опасности. Только волшебным цветком здоровья можно открыть пещеру, в которой хранится то, без чего не построить «Стадион будущего!». Ведь, когда будет построен этот невероятный стадион, все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Ребята ! Помогите!»

Ведущий. Ребята, вы согласны помочь? (да), тогда отправляемся в опасное, но интересное путешествие? Но знайте, что путь будет сложен. Различные козни расставили Болячки и их слуги Заразки. Только самые смелые, ловкие и дружные смогут с ними справиться. Все готовы? Тогда чего же мы ждем? В путь друзья. А собрать все лепестки цветка Здоровья нам поможет карта (маршрутный лист.)

*(Дети подходят к карте Королевства Здоровья).*

-А куда надо идти вы будете узнавать, выполняя задания на разных станциях. На этих станциях живут Феи – помощники Королевы Здоровья. В ходе путешествия вы должны собрать лепестки волшебного цветка, из которых, вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными и ловкими.

*Дети берут карту и отправляются в путь.*

**Первая станция «Правильное питание»**

Детей встречает ФЕЯ ВИТАМИНКА :

Предлагает сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! Ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.

**Игра «Да или нет»:**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

ФЕЯ ВИТАМИНКА: открываю вам секрет первого лепестка страны

**Здоровья: «Здоровье – это правильное питание!».**

*(под веселую музыку дети с лепестком отравляются дальше.)*

Останавливаются на импровизированной станции.

**Вторая станция – «Спортивная»**

Здесь нас ждет ФЕЯ КРАСОТЫ

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся!

Друзья у меня интересные есть

Они не дают ни прилечь, ни присесть.

Я плыла, я бежала, педали крутила,

Но странно - из здания - не выходила! (тренажерный зал)

 *(ФЕЯ КРАСОТЫ просит назвать тренажеры и определить для чего они*

*нужны)*Послушайте загадки и определите о каком тренажере идет речь

На него вставай. повороты делая, мышцы укрепляй. («диск»).

Я иду все вверх и вверх

По ступенькам этим.

Оглянулся и увидел,

Что стою на месте («степпер»).

Укрепляет силу рук , этот первоклассный друг:

Сидишь, как в лодке, и гребешь,

И совсем не устаешь. («гребля»).

Без начала и конца стелется дорожка.

Можем мы бежать по ней,

А можем и пройти немножко (беговая дорожка).

Я верхом на нем сижу.

Я кручу педали.

Только с места, вот беда,

Тронусь я едва ли (велотренажер).

 Будет все мне нипочем,

Скоро стану силачом.

 Хоть и маленький я с виду,

Девочек не дам в обиду. (гантели).

*(Дети занимаются на тренажерах 3-5 минут, в спортивном зале нашего*

*Детского сада и отвечают, для чего необходим каждый тренажер)*

1. Диск – для укрепления мышц корпуса. 2. Тренажер «Наездник» - развивает

силу ног. 3. Тренажер «Степпер» - развивает мышцы ног 4. Тренажер «Гребля»

- развивает мышцы рук и плечевого пояса. 5. «Беговая дорожка» - укрепляет

мышцы ног 6. «Велотренажер» - укрепляет мышцы ног 7. Гантели – укрепляют

мышцы рук и плечевого пояса

 Все участники выполняют упражнения на тренажерах.

ФЕЯ КРАСОТЫ: открываю вам второй лепесток страны **Здоровья: «Здоровье – это здоровое тело!»**.

*(Дети с лепестком отправляются дальше.)*

**3 станция - «Чистюля»**

Детей встречает ФЕЯ ЧИСТОТЫ

Здравствуйте, друзья! Феей Чистоты зовут меня. Зачем пожаловали ко мне на полянку?Дети: Мы собираем лепестки волшебного цветка здоровья.

ФЕЯ ЧИСТОТЫ : Я вам помогу, но сначала посмотрю, как мальчики и девочки любят чистоту.

Загадаю вам загадки.

Загадки:

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится. (мыло)

2. По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (зубная щетка)

3. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою — Что это такое?(полотенце)

4. Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

 Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. (Душ)

5. Мною можно умываться.

 Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

 Ну, конечно, я — … (Вода)

6. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длиннее

Чем у волков и медведей. (Расческа)

ФЕЯ ЧИСТОТЫ: А для чего нужны эти предметы?

Дети: Эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

ФЕЯ ЧИСТОТЫ: Я предлагаю вам побыть художниками и нарисоватьмикробов цветной краской …

(Дети фантазируют, рисуют микробов)

ФЕЯ ЧИСТОТЫ :

Молодцы. Справились с заданием. Открываю вам третий лепесток страны **Здоровья «Здоровье - это развитие ума!».**

*(Дети с лепестком отправляются дальше)*

Карта приводит их к следующей станции

**4 станция - «Физкультура»**

Детей встречает ФЕЯ ГИМНАСТИКИ:

Если хочешь стать умелым, быстрым, сильным, ловким, смелым, физкультурой

занимайся, никогда не унывай, в ногу весело шагай.

*(Дети делают зарядку под музыку.)*

 ФЕЯ ГИМНАСТИКИ: открываю вам четвертый лепесток **Здоровья –«В здоровом теле – здоровый дух!»**

 *(Дети по маршрутной карте отправляются дальше.)*

**5 станция - «Доброта»**

ФЕЯ ДОБРОТЫ:

Здравствуйте, ребята. Вы прошли такой нелегкий путь, справились со всеми испытаниями, хочется посмотреть, какие вы ловкие и смелые, как помогаете друг другу. Мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды. Задания выполняются под веселую музыку.

1. Ходьба по дорожкам здоровья с различными положениями рук.

2. Эстафета «Пройди по обручам». (Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.)

3. Эстафета «Прокати мяч» ( Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.)

4. Игра «Крабики».( Участники должны подхватить пальцами ног игрушки и сложить их в коробки своей команды.)

ФЕЯ ДОБРОТЫ:

Какие вы молодцы, ребята, быстро справились со всеми заданиями. Получайте последний пятый волшебный лепесток - **«Здоровье – это доброта!»**

Ведущий: Ребята, вы большие молодцы, выполнили половину задания – собрали все лепестки волшебного цветка здоровья:

«Здоровье - это здоровое тело!»

«Здоровье - это правильное питание!»

«Здоровье - это развитие ума!»

«В здоровом теле - здоровый дух!»

«Здоровье - это доброе сердце!»

А теперь нам нужно скорее торопиться и открыть цветком Здоровья волшебную пещеру, чтобы построить «Стадион будущего!»

(Дети по маршрутной карте подходят к пещере. Подносят цветок. Ширмаскала открывается. В большом музыкальном зале множество коробок с различным видом конструктора. Дети с удовольствием строят «Стадион будущего!» Когда стадион будет готов, появляется Королева Здоровья. )

**Королева Здоровья:**

Дети, я очень благодарна вам за помощь. Как только вы соединили все лепестки волшебного цветка Здоровья, Болячки и Заразки в миг исчезли. Я смогла выбраться из башни. Спасибо вам большое, вы оказались смелыми, ловкими, добрыми. Вы построили стадион для всех видов спорта, теперь все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Я угощаю вас полезными фруктами. (корзина с фруктами)

Будьте здоровы!!!!