Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 24 «Искорки»

|  |
| --- |
| **Сценарий квест-игры**  **«Найди цветок здоровья».** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| Подготовила  инструктор по физическому развитию  Шадрина М.А.    г.Зеленогорск, 2023 г.  **Цель:**   * Развитие двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни   **Задачи:**   * формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья * воспитывать у детей ценностное отношение к здоровью * развивать мотивацию к сбережению своего здоровья   Место проведения: спортивный зал  **Оборудование:**   * карта – маршрута * ПЕСНЯ ***«Если нравится тебе, делай так»*** * конверты с заданиями и частями цветка *(лепесток)* * полезные и вредные продукты *(конверт с картинками)* * ориентиры * ребристая доска * ***«дорожка здоровья»*** * гимнастические палки деревянные *(5-6 штук)* * канат * стойки с прикрепленными картинками *(огород, спортивная площадка, уголок познания, уголок природы)* * кольцебросы с кольцами * 5-7 обручей малого диаметра   Ход квест — игры  Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.  ИНСТРУКТОР  Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: ***«Здравствуйте!»***? *(желают здоровья)*  - Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? *(ответы детей)*  - Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски цветка здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать секреты здоровья. А ведь нужно знать, где и что искать. Поэтому Здоровячок передал нам карту с маршрутом, по которому нужно идти. Выполняя задания, мы сможете найти цветок здоровья.  ИНСТРУКТОР  Предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.  - Разминка ***«Если нравится тебе, то делай так»***.  ИНСТРУКТОР  - Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.  **Ходьба по тропе здоровья:**  - ходьба змейкой между ориентирами  - ходьба по ребристой доске  - ходьба по ***«Дорожке здоровья»***  - по деревянным палочкам  - по канату боком приставным шагом  - А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.  - Бег вокруг зала  - Ходьба в спокойном темпе.  ИНСТРУКТОР  - Ребята, вот мы и нашли с вами 1- й конверт, в нем находится часть от цветка здоровья. Посмотрим, что на ней изображено *(зарядка)*.  В чем же, состоит секрет здоровья? *(в выполнении утренней зарядки)*  - Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше *(все идут к стойке, на которой изображен огород)*  - Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?  Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? *(ответы детей)*  - А вот и конверт с заданием для вас.  Игра ***«Разбери полезные и вредные продукты питания»***.  ИНСТРУКТОР  - Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну часть цветка здоровья. Давайте назовем ее *(правильное питание)*.  ИНСТРУКТОР  -В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.  - А мы отправляемся дальше по маршруту! *(Приходят к стойке, на которой нарисована спортивная площадка)*  ИНСТРУКТОР  - Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? *(занятия физкультурой)*  – А вот вам и следующие задания.  - Упражнение ***«Попади в цель»***.  Нужно набросить кольца на кольцеброс  - Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах  ИНСТРУКТОР  - Молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще одну часть цветка здоровья. Что же на этой части изображено? *(занятия физкультурой)*.  *(Дети двигаются по карте к следующему пункту)*  ИНСТРУКТОР  - Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать *(достает из конверта вопросы и читает их детям)*.   * Что нужно делать, после пробуждения от сна? *(умываться, чистить зубы)* * Чем занимаются дети по утрам? *(зарядкой)* * Когда нужно мыть руки? *(перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)* * Обязательно ли детям спать днем? * Когда нужно гулять на свежем воздухе? * Можно ли детям поздно ложиться спать?   ИНСТРУКТОР  - Вы умницы! Вот вам следующая часть цветка здоровья. Что же это? *(соблюдение режима дня)*  ИНСТРУКТОР  - Вот мы и пришли по нашей карте к последнему нашему пункту назначения Станция природы. Предлагаю всем сесть на пол и отдохнуть после дальней дороги.  - Релаксация.  Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу. Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру. Возможно, вы услышите еще какие-то звуки… Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули?  - Массаж лица ***«Умывалочка»***  Умыли котята глаза и носы,  И щечки и лобики, даже усы.  И доброе слово друг дружке  Мяукали в чистые ушки.  - Дыхательная гимнастика ***«Аромат цветов»***  Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный: ***«А-а-ах»***.  ИНСТРУКТОР  - В чем же состоит последняя часть цветка здоровья? *(отдых на природе)*  - Ребята, мы нашли с вами все части цветка здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним из каких составляющих частей состоит цветок здоровья *(зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе)*. Давайте тогда вместе соберем наш цветок. *(Дети собирают цветок здоровья)*.  ИНСТРУКТОР  - Ребята, вам понравилось наше приключение? Было ли вам трудно выполнять задания? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Здоровячок дарит на память вам по цветку здоровья, а вы дома расскажите родителям где мы были и что делали!  Занимайтесь, дети, физкультурой и будьте здоровы! До свидания!  Дети организованно выходят из зала. |