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 — игрыДети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.ИНСТРУКТОРЗдравствуйте, 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.ИНСТРУКТОРПредлагаю 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 ногахИНСТРУКТОР- 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 дружкеМяукали 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. |