**МБДОУ «ЯСЛИ-САД «ВИТОША»**

**Сценарий квест – игры для детей подготовительной группы ко Дню здоровья.**

**Инструктор по физкультуре: Ковтун Е.Г**

**Музыкальный руководитель: Мануковская И.Н**

**2022 год**

**Цель:** формировать навыки здорового образа жизни; закреплять выполнение основных движений, умение ориентироваться в пространстве; доставить детям чувство радости.

**Задачи:** расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства. Закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, личной гигиены. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры.

**Оборудование:** степ-платформа по количеству детей, скамейка h=40см -2шт., игрушка градусник-1шт., макет ключа-1шт., маршрутный лист-1штю., картинки «солнце», «воздух», «вода», сундук-1шт., конверт с письмом-1шт., веревка с мешочком-1шт., мешочки по количеству детей, обруч -1шт., мел-1уп., музыкальное сопровождение(колонка), ориентир (конус)-3шт..

***Ход праздника:***

***Звучит музыка.*** *(«Так держать!!» муз.А.Ермолов ,сл.В.Борисов)*

*Дети подготовительной группы вбегают в спортивный зал под музыку, выполняют перестроение.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

\*\*\*

Приглашаю всех я вас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Давайте все дружно крикнем Дню здоровья: "Ура! Ура! Ура!"*(Дети повторяют).*Кто скажет, что значит "быть здоровым"? (*Дети отвечают).*

Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться и свой день всегда начинать с зарядки!

***Разминка* «*Степ-аэробика*»***(на степ-платформах)*

**Инструктор:** Ребята, я сегодня пришла в детский сад, а у меня на столе лежит письмо.  Хотите узнать от кого оно? Тогда отгадайте загадку.

*\*\*\**

«Дорогие, мои дети! Очень, очень вас прошу -

Мойтесь чаще, мойтесь чище -я грязнуль не выношу». *(Ответы детей)*.

Правильно, от Мойдодыра. Давайте посмотрим, о чем же он пишет.

***Письмо:*** «*Помогите мне пожалуйста. У меня похитили «ключ здоровья», разделили его на части и спрятали…а этим ключом открывался волшебный сундучок. Я собираю команду для поиска. Вам нужно обойти пять станций, находящихся на территории детского сада, выполнить задания и за правильное их выполнение получить части ключа, когда все части будут у вас, сундук откроется и вы узнаете секреты здоровья».(Конверт с письмом)*

**Инструктор**: Ну что, ребята, готовы отправиться по маршруту? *(Дети отвечают).*Но для того, чтобы отправиться в путь, нужно померять температуру.

**Игра «Передай градусник соседу»**

**Инструктор:** Предлагаю поиграть в игру «Передай градусник соседу»! Нормальной температурой тела для человека считается 36,6 градусов. Давайте проверим, всели вы здоровы. По сигналу передаем градусник своему соседу и стараемся не трогать его руками.

*(Дети встают в круг. Одному участнику выдаётся градусник из картона и ставится подмышку. Звучит музыка «Как приятно не болеть!», дети должны передать градусник другому участнику, не трогая его руками.)*

**Инструктор.** Все здоровы. Жду вас через семь минут на первой станции «Закаляйка». Эта станция находится на том месте, где мы выполняем утреннюю гимнастику.

*Дети переодеваются в уличную одежду и идут на первую станцию «Закаляйка».*

***1.Станция «Закаляйка»!***

***(****площадка, где проводится утренняя гимнастика)*

**Игра на внимание** **«Солнце, воздух и вода»**

**Инструктор:** Ребята, для вас первое задание, игра «Солнце, воздух и вода»

Все ребята знают, что закалка помогает.

Что полезны нам всегда: солнце, воздух и вода.

Звучат музыка выполняем подскоки врассыпную, музыка остановится смотрим на карточку и выполняем задание:

«Воздух»-легкий бег врассыпную на носочках,

«Солнце»-остановиться и поднять руки вверх,

«Вода»-передвигаемся врассыпную и выполняем движение «пловца».

*(Звучат фонограмма песни «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», дети выполняют подскоки врассыпную, музыка останавливается, смотрят на картинку и выполняют задания. «Воздух»-легкий бег врассыпную на носочках, «Солнце»-останавливаются и поднимают руки вверх, «Вода»-передвигаются врассыпную и имитируют движение «пловца».*

**Инструктор**: За ваше внимание и ваше старание получите первую часть

ключа здоровья!

*(После игры инструктор отдаёт первую часть ключа).*

***2.Станция «Спортивная»***

*(между спортивной площадкой и площадкой, где проводится утренняя гимнастика)*

**Инструктор:** Предлагаю отправиться на вторую станцию «Спортивная» по таинственной дорожке. Ваша задача пройти с мешочком на голове и не уронить его на землю.

*(И\у «Не урони мешочек». Дети строятся в две шеренг, кладут на голову мешочек с песком и передвигается по дистанции.)*

**Подвижная игра «Удочка».**

**Инструктор:** Второе задание, подвижная игра «Удочка». По сигналу, буду вращать веревку с мешочком по кругу над землей, ваша задача подпрыгивать на двух ногах, стараясь, чтобы мешочек их не задел. Пойманные выходят из игры.

**Инструктор**: За ваше умение правильно выполнять прыжки, получите вторую часть ключа здоровья! Двигаемся подскоками на станцию «Огородная».

*(После игры инструктор отдаёт вторую часть ключа).*

***3.Станция «Огородник».*** *(спортивная площадка)*

**Инструктор:** Во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных

веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

**Подвижная игра «Огородники».**

**Инструктор:** Третье задание, подвижная игра «Огородник». Водящий «огородник» становится в круг, остальные участники «картофель»- идут по кругу и проговаривают слова и останавливаются. Водящий говорит: «Тук, тук..», дети спрашивают: «Кто там?», водящий отвечает: «Огородник», дети спрашивают: «Зачем пришел?», водящий:«За картошкой». По сигналу «1,2,3-картошку собери!», задача «огородника» собрать как можно больше картошки. Пойманные дети должны остановиться на месте и замереть. Побеждает участник, которой последним останется в игре.

*(Водящий «огородник»-в центре круга, остальные участники «картофель»- идут по кругу и проговаривают слова и останавливаются. Водящий говорит: «Тук, тук..», дети спрашивают: «Кто там?», водящий отвечает: «Огородник», дети спрашивают: «Зачем пришел?», водящий: «За картошкой». По сигналу «1,2,3-картошку собери!», дети разбегаются, а водящий их ловит. Пойманные должны остановиться и замереть на месте. Побеждает участник, которой последним останется в игре.)*

**Инструктор**: За вашу ловкость и быстроту получите третью часть

ключа здоровья!

*(После игры инструктор отдаёт третью часть ключа).*

**Инструктор**: Ребята, перед нами полоса препятствий. Будьте внимательны и осторожны. *(Дети двигаются в колонне по одному и преодолевают препятствия: ходьба прямо по нарисованной мелом линии, подлезание под препятствие h=50см, прыжки на двух ногах с продвижение вперед по ориентирам, бег «змейкой» мелким шагом )*

***4. Станция «Почемучки».***

*(между центральным входом и спортивной площадкой)*

**Игра «Полезное – неполезное»**

**Инструктор:** Для того чтобы быть здоровым, необходимо правильно и рационально питаться. Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что продукт полезен для здоровья, вы прыгаете на месте и хлопаете в ладоши, а если названный продукт вреден, то вы приседаете и кричите: «У-у!».(РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ,КОМПОТ, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА

**Инструктор:** За вашу сообразительность получите четвертую часть ключа.

И вот, наконец осталась последняя станция, и к ней мы пойдем по маршрутному листу.

***Маршрутный лист:***

-ходьба на носках, руки вверх

-ходьба на пятках, руки за спиной

-ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе

- ходьба в полуприседе, руки вперед

-кружение на месте с закрытыми глазами

-прыжки на одной ноге с продвижением вперед

-бег со средней скоростью

-пролезание в обруч любым способом

*(Дети по намеченному маршруту передвигаются вперед и выполняют указания инструктора)*

***5. Станция «Игровая»***

*(на игровой площадке группы).*

**Инструктор:** Предлагаю выполнить веселый, зажигательный, ритмичный спортивный танец и поднять себе настроение. Итак, заключительная часть нашего квеста .

**Танец- игра «Шевелись».**

**Инструктор**: Получите последнюю часть ключа и предлагаю собрать из частей целый ключ здоровья. Ребята, вы большие молодцы, справились с заданием, нашли ключ здоровья, но где же волшебный сундук? «Раз, два, три, сундук найди!».

*(Дети находят сундук. Инструктор открывает его, сверху письмо с благодарностью:*

*«Спасибо вам, ребята! Вы показали какие вы сильные, смелые, ловкие, а главное дружные! Благодаря этому вы смогли вернуть ключ здоровья и найти волшебный сундук.»)*

**Инструктор.** А сейчас узнаем все секреты здоровья.

*(Инструктор достает из сундука раскраски с секретами здоровья:картинки с изображением детей выполняющих зарядку; овощи и фрукты; закаливающие процедуры; спорт; сон; гигиенические процедуры и т.д. Дети называют их и забирают раскраски в подарок ).*

**Инструктор:** Ребята,будьте здоровы! До свидания! До новых встреч!