**Сценарий квест-игры «В путь за секретами здоровья» (***для детей старшей группы - 6 лет)*

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

**Задачи:**

- создать положительный эмоциональный настрой **обучающие:** закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья; **развивающие:**  развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;  **воспитывающие:** воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью. **физические:** 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 нарисовать   микробов 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.)

Во время соревнований дети поддерживают и помогают друг другу.

**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. Ширма- скала 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!!!!

