Сценарий квест-игры

«День здоровья»

для детей старших и подготовительных к школе групп.

|  |
| --- |
| Подготовлено  инструктором по физической культуре  Т.Г. Лукьяновой |

г. Рязань - 2019 год

**Цель:** Формирование бережного отношения к своему здоровью через использование здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

* создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
* вызвать позитивные эмоции, способствующие сплочению и поднятию командного духа;
* воспитание интереса к активной деятельности, стремлению к здоровому образу жизни.

**Оборудование**: конусы – 6 шт., картинки с вредной и полезной едой, канат – 1 шт., мячи набивные – 3 шт., карточки - пазлы, маршрутные карты, сок на каждого ребёнка.

**Персонажи**: Королева Здоровья, ведьма Грязильда, Доктор Айболит, Василиса Премудрая, Загадочная Фея, Художник, Илья Муромец, Затейник.

**Предварительная работа**: Воспитатели разучивают и играют с детьми в оздоровительные игры, делают массаж, пальчиковую гимнастику, пробудительную гимнастику, дыхательную гимнастику, кинезиологическую гимнастику, точечный массаж, гимнастику для глаз.

**Содержание**:

**1 часть**. При входе в детский сад, детей встречает Королева Здоровья и инструктор по физкультуре

**Королева Здоровья**. Здравствуйте ребята! Я – Королева Здоровья! Пришла к вам не случайно. Может быть, кто-то знает, какой сегодня день? (День Здоровья).

**Королева Здоровья**.

Нынче праздник, важный день

Встретить нам его не лень.

Может кто-то знает, что нужно для того, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

И сегодняшний день мы начнем с зарядки.

Под музыку все дети делают зарядку с инструктором по физкультуре.

**Королева Здоровья**: Вижу, что вы следите за своим здоровьем - все крепкие, сильные! Я хотела бы сегодня, встретимся с вами ещё! Договорились? Тогда, до встречи! Уходит. (После зарядки, дети идут с воспитателями в группу на завтрак).

**Ход квест-игры**.

*После завтрака по громкой связи объявление.*

**Ведущий**. Дорогие ребята, случилось непредвиденное обстоятельство. Королеву Здоровья заколдовала злая ведьма Грязильда. Нужно срочно спасти и расколдовать Королеву. Вам нужно в своей групповой комнате, найти маршрутную карту. По ней, пройти путь, выполнить задания и получить пазлы здоровья. Общими усилиями мы спасём Королеву Здоровья!

**Маршруты**:

**1 этап** **«Территория здоровья»**

Встречает детей **Доктор Айболит***.*

**Доктор Айболит**: Здравствуйте, дети! Вы узнали меня? Предлагаю вам вспомнить о здоровой пище.

**- Игра «Назови полезные и вредные продукты»**. Я вам буду показывать картинки, если это полезная еда, то хлопайте, если вредная еда, то топайте*. (Каша, чипсы, омлет, жвачка, лимонад, колбаса, рыба, много сладостей, фрукты и т. д).*

Молодцы дети, вы точно знаете, что полезно, а что нет! Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться! Открываю вам секрет: «Здоровье – это правильное питание!» Вручаю вам пазл здоровья! Удачи! До свидания! *(Звучит музыка, дети  отравляются дальше, по маршрутной карте).*

**2 этап** **«Терапия света»**

Встречает детей **Василиса Премудрая.**

**Василиса Премудрая**: Здравствуйте, дети! Меня зовут Василиса Премудрая. Я предлагаю вам расслабиться, отдохнуть и набраться сил для дальнейших испытаний. Давайте поиграем.

**- Релаксационное упражнение «Необычная радуга»**

*«Метод цветотерапии – визуализация помогает развить воображение детей.* Предлагаю Вам расслабиться, закрыть глаза и…, представить перед своими глазами необычную радугу.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой - приятно ласкает глаз в жару, он освежает Вас, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый - приносит Вам радость, он согревает, как солнышко. Напоминает нам пушистого маленького цыпленка, и мы улыбаемся. Если Вам грустно и одиноко, то он поднимает нам настроение.

Зеленый цвет – мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если мы чувствуем себя не уверенно – зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

Каждый в своем темпе открывает глаза.

Обратная связь.

- Что Вы чувствовали и ощущали, когда представляли, что смотрели на голубой, желтый, зеленый цвет?

Возьмите с собой эти ощущения на весь день. Вы успешно прошли этап «Терапии света» и я вручаю вам пазл здоровья!

**3 этап** **«Зал силы»**

Детей встречает **Илья Муромец.**

**Илья Муромец**: Здравствуйте ребята, зачем пожаловали? *(ответы детей)* Тогда, давайте знакомиться, меня зовут Илья Муромец. Я убеждён, что здоровье заключается в силе! Все готовы выполнить мои задания? Предлагаю состязаться.

Дети делятся на две команды.

**- Эстафета «Мяч над головой»**.

**- Игра «Перетягивание каната»**.

**Илья Муромец**: Ну что ж, сильные вы ребята, смелые! Держите, ваш пазл Здоровья.

**4 этап** **«Массаж играя»**.

Детей встречает **«Загадочная Фея»**.

**Загадочная Фея**: Здравствуйте, дети! Я вас ждала, знаю, какая беда приключилась: «Заколдована Королева Здоровья». Чтобы её спасти, нужно собрать все пазлы здоровья и сложить их вместе, тогда чары ведьмы Грязильды рухнут. Чтобы получить пазл, нужно знать, как быть здоровым. Давайте встанем в круг и будем делать массаж «Ладоней».

**- Массаж «Ладошки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Действия |
| Вот у нас игра какая:  Хлоп ладошка, хлоп, другая. | *Хлопки в ладоши* |
| Правой, правою ладошкой  Мы пошлёпаем немножко. | *Шлепки по левой руке от плеча к кисти.* |
| А теперь ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай! | *Тоже по правой.* |
| А потом, потом, потом,  Даже щёки мы побьём. | *Хлопки по щекам.* |
| Вверх ладошки – хлоп, хлоп.  По коленкам шлёп, шлёп. | *Хлопки над головой.*  *По коленям.* |
| По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай. | *По плечам,*  *По бокам.* |
| Можешь хлопнуть за спиной,  Хлопаем перед собой. | *По спине,*  *По груди.* |
| Справа – можем, слева – можем!  И крест – накрест руки сложим. | *Поколачивание ладонями по груди слева, справа.* |
| И погладим мы себя,  Вот какая красота. | *Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.* |

**Загадочная Фея**: Молодцы, вы справились с заданием и знаете, как быть здоровым! Держите ребята, пазл!

**5 этап** **«Юный художник»**.

Ребят встречает Художник.

- Здравствуйте, дети! Как у вас настроение? *(Дети отвечают)* Ваша маршрутная карта привела ко мне, Художнику, не случайно. Сейчас мы будем все вместе изображать солнце! Почему именно солнце кто скажет, как оно связано со здоровьем? *(Ответы детей).*

**Художник**: Давно доказано, что солнечный свет способен убивать возбудителей многих заболеваний. Кроме того, под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме человека вырабатывается витамин D, от которого зависит крепость наших костей и зубов. Но с солнышком нужно быть осторожными:

- защищать голову панамкой или платком;

- долго не находиться под открытыми лучами солнца;

- во избежание поражения глаз, следует носить солнечные очки, которые необходимо купить в ***о***птике.

А теперь приступим к изображению солнца.

*(Ребята приступают к отпечатыванию лучей солнца, прикладывая ладонь руки, смоченную в краске гуашь к бумаге, где изображен круг солнца).* Дети моют руки. После выполнения задания им вручается пазл.

**Художник**: Держите, вам еще один пазл.

**6 этап** **«Музыкальный зал»**

Детей встречает **«Затейник».**

**Затейник**: Здравствуйте дорогие гости! Добро пожаловать! Предполагаю, что пришли вы не просто поиграть. Слышал, что случилась неприятность. Вам нужно получить пазл здоровья. Ну, а с парашютом, вы умеете играть? *(Отвечают).*

Проходите, вставайте на места.

**Игра с парашютом «Перемена мест»**.

**Цель**:

1. Развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

2. Развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок (цвета).

3. Развивать скоростно-силовые способности детей.

**Ход игры**: Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

**Дети произносят слова**: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает, и называет любой цветовой сектор – красные беги!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

**Правила игры**: Меняются местами только дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

И**гра с парашютом «Грибок»**.

Все держатся за ручки парашюта, и плавно поднимают его три раза, и на третий раз все, не отпуская ручки, заходят внутрь парашюта, и он плавно опускается сверху на всех.

Скок - скок - скок,

Спрячемся все под грибок!

**Затейник**: Молодцы, хорошо играли, дружно!Получайте пазл здоровья!

Все группы по маршрутным картам проходят 6 этапов и возвращаются в свои группы.

**Объявление по громкой связи**: Внимание! Все группы, которые прошли по станциям здоровья и получили пазлы, выходите на площадку.

**На игровой площадке**.

**Ведущая**: Дети все собрались, чтобы освободить Королеву Здоровья?Давайте её позовём, может быть, она услышит нас?

**Все**:Королева Здоровья!

*Под музыку выходит злая волшебница Грязильда.*

**Грязильда**:И чего вы кричите? Кого зовете? Хотите быть чистенькими, крепенькими, сильными, да здоровыми? Ничего у вас не получится, заколдовала я вашу Королеву Здоровья, теперь вместо неё буду - я. Всех заражу разными болезнями…, у меня есть баночки с микробами *(показывает баночки из сумки)*. Вот вам скарлатина, грипп, и другие болезни…

**Ведущий**: Не хотим мы болеть. Где наша Королева Здоровья? Отвечай.

**Грязильда**: Что такое, разве вы не любите дома сидеть? Болеть, чихать, кашлять – какая красота!

**Ведущий**: Нет, мы не будем болеть. Мы будем: есть витамины, спортом заниматься и закаляться. Правда? К тому же, дети собрали пазлы Здоровья!

**Грязильда**: *(испуганно)* Собрали пазлы Здоровья? Нет, не может быть, это погубит меня…, наверняка они не справились с заданиями…

**Дети.** Справились!

**Ведущий**. Сейчас, дети покажут тебе картинки, из собранных пазлов…

*(Капитаны от каждой группы выходят и выкладывают на стол собранные картинки).*

**Грязильда**. Я погибаю, таю-таю-таю-ю-ю! *(убегает)*

*(И тут, появляется Королева Здоровья)*

**Королева** **Здоровья**. Спасибо ребята, что вы меня освободили, какие вы сильные ловкие, смелые и самое главное - здоровые!

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

Ведь: **"Здоровье – это зд*о*рово!"**.

- Зд***о***рово, когда светит солнце и щебечут птицы!

- Зд***о***рово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!

- Зд***о***рово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

- Так будьте все здор***о***вы!

А сейчас, мы с вами потанцуем. *(Флешмоб «Солнышко лучистое»).*

Я хочу угостить вас полезным соком *(раздает мешочки с соком воспитателям)*.

Мне пора, в свое королевство, всем вам желаю быть крепкими и не болеть. Соблюдать правила личной гигиены и тогда, мы с вами будем верными друзьями!

**Королева здоровья**. До новых встреч!

Литература.

1. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных ужреждениях — Ростов на Дону «Феникс», 2005.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» — Волгоград Издательство «Учитель», 2007.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду Издательство Мозаика-Синтез Москва 2002.
4. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов на Дону «Феникс», 2005.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. — Творческий Центр Сфера. Москва, 2004.