**Сценарий Квеста День здоровья**

 **«Здорово быть здоровым!»**

 **в детском саду для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** Популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ.
**Задачи:**

* Формировать у детей ценности ЗОЖ, представления о пользе, целесообразности физической активности, о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоте тела.
* Закрепить представление о распорядке дня, значимости режима дня. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
* Способствовать развитию внимания, умению ориентироваться на местности.
* Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для формирования двигательных способностей, взаимовыручки.
* Закрепить культурно-гигиенические навыки, прививать к спорту и физической культуре.

**Спортивный инвентарь:** мел, музыкальный центр, колонка, флешка, 4 маршрутные листа, таблички с цифрами(?), режимные моменты, буквы СПОРТ (4 экземпляра), лист с загадками (2 станция), мешок с предметами гигиены:( шампунь, носовой платок, зубная щётка, крем, зеркало, туалетная бумага, мочалка, расчёска, мыло, полотенце), лист с вопросами о спорте (3 станция), жетончики с цифрами(для жеребьёвки), секундомер, планшетка, ручка, протокол финиша, лист с вопросами (4 станция).

**Ход мероприятия**

Все участники с воспитателями строятся на площадке (рядом с входом в детский сад). У каждой возрастной группы отмечено своё место на асфальте.

**Ведущий:**
Здравствуйте, ребята! Мы очень рады видеть вас на нашей квест- игре «Здорово быть здоровым!». Приветствие команд. Сегодня на мероприятии принимают участие следующие команды «Шустрики», «Крепыши», «Абвгдейка», «Островок». Как вы думаете, что дороже всего для человека? (Ответы детей). Правильно- это здоровье. Ведь здоровье- это самая большая ценность для человека, его не купишь на за какие деньги. Мы с вами любыми силами должны сохранять и укреплять своё здоровье.
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно,
Только надо знать,
Как здоровым стать?
**Ведущий:** Ребята как вы думаете, как стать здоровым?
*(Ответы детей)*

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым человек должен быть сильным, крепким и никогда ничем не болеть. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться.

Приучай себя к порядку,
Делай по утрам зарядку.
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
У нас все по порядку!
Ну-ка, стройся на зарядку!
Зарядка под музыку.

Спортсмены перед соревнованиями делают разминку, вот и сейчас мы разомнёмся -исполним Флешмоб. Для проведения зарядки приглашаются ребята, которые сделали первый шаг навстречу спорту-участники сдачи норм ГТО ,,,,

(Звучит музыка. Дети исполняют Флешмоб)\_

**Ведущий:**Молодцы!Сегодня вам предстоит пройти много испытаний, вспомнить основные правила Здорового Образа Жизни, показать свою сообразительность и сноровку. Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Во время путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про физкультуру и здоровье. У ваших воспитателей маршрутный лист, на котором обозначен порядок прохождения станций- всего 5, при выполнении заданий на каждой, вы получаете букву. По завершению прохождения испытаний должны составить слово на спортивную тематику. Станции располагаются на верандах групп «Аистята»-1 станция, «Шустрики»-2 станция, 3 станция-«Крепыши» и станция номер 4-«Абвгдейка». Нам выполнение каждого задания отводится 7 минут, после этого осуществляется переход на станцию согласно маршрутному листу. А сейчас команды расходятся по этапам.

***1.Станция «Режимная»***
Итак, на станции «Режимная» ребятам предстоит вспомнить
режимные моменты, что и когда нужно делать.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (часы).

 Детям выдаются карточки с режимными моментами, нужно их собрать в правильной последовательности.
После выполнения задания команда ищет первую букву(буква закреплена в определенном месте).
***2.Станция «Гигиенная»***
 Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. На тему Гигиены вам предстоит отгадать загадки:

1. По утрам и вечерам
Чистит - чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает *(зубная щетка)*.

2. Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня *(полотенце)*

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не пахнет совсем,
Разного цвета, размера и формы любой,
Но скользким бывает только с водой! *(мыло)*
4. Зубастая пила
В лес густой пошла.
Весь лес обходила,
Ничего не спилила. *(расческа)*

5. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.
Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. *(мочалка)*

**6.** Без неё в хозяйстве трудно,
Некомфортно, неуютно.
Эта вещь нужна тебе,
И даже папе с мамой.
И не нуждается она
Ни в какой рекламе.
Такая неприметная (туалетная бумага)

**7.** Не смотрю пока в него
Рядом нету никого,
Не помыться, не побриться
И прическу не видать,
Без него не могут люди
И наряды примерять. (Зеркало)

8. В банки, в тюбики разлит,
Как сметана он на вид.
Мамам нравится он всем.
Это ароматный…
(Крем)

9. Все девочки и мальчики
Носят меня в карманчике,
А как нужен стану
Так меня достанут
Чисто себя приберут
И обратно спрячут. (Носовой платочек)

10. Глаза я крепко закрываю,
В голову его втираю,
А потом водой смываю.
Это средство для волос,
Может быть даже без слез. (Шампунь)

***Игра*** *«Найди на ощупь предметы»*
В мешке ребята находят на ощупь предметы гигиены, называют, что за предмет и сказать для чего он нужен. Какие вы молодцы, получаете следующую букву.

**Ведущий:** Ребята мы продолжаем наш путь и отправляемся на следующую станцию. Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

Ребята ищут очередную букву.

***3.Станция Интеллектуальная «Викторина о спорте»***
**Ведущая:** Ребятам необходимо ответить на вопросы о спорте.

**А.** группа *Виды спорта (карточки с соответствующими видами спорта)*

1. Как называется вид спорта, где люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами - **(футбол).**

2.Как называют вид спорта, где спортсмены красиво танцуют на льду. **(фигурное катание)**

3. Как называется вид спорта, где противники на ринге бьют друг друга в перчатках. **(бокс).**

4. Как называется вид спорта, где спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника. (**баскетбол)**.

5. Как называется вид спорта, где люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой. **(хоккей).**

7. Как называется вид спортсмен, который поднимают тяжести от пола. **(тяжёлая атлетика)**.

8. Как называется вид спорта, где спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию. **(плавание).**

Б. группа . *Лишнее слово*.

1 – баскетбол, волейбол, водное поло, футбол (водное поло – игра на воде, а остальные на суше).

2 – кроссовки, ролики, валенки, коньки – валенки не **спортивная обувь**.

3 – дартс, стрельба из лука, прыжки на скакалке, биатлон - прыжки на скакалке развивают ноги, а все остальные – глазомер.

4 – гиря, фитбол, штанга, гантели – фитбол **используют для прыжков**, а остальное для укрепления мышц рук.

5 – скакалка, клюшка, свисток, ведро – ведро **используется для игр с песком**, остальное **спортивное оборудование**.

6– грамота, рисунок, кубок, медаль – рисунок можно подарить любому, а остальное нужно заслужить.

7 – ласты, трубка и маска для плавания, велосипед - лыжные палки зимнее оборудование, остальное – летнее.

8 – лыжи, клюшка, снегокат, самокат – самокат летнее оборудование, остальное – зимнее.

После выполнения задания ребята участвуют в поиске очередной буквы.

**4**. Игра Да-Нет «Полезно-Вредно»

Ребята, вам будут заданы вопросы, на которые вы отвечаете «да» или «нет».

* Надо ли утром делать зарядку?
* Можно ли громко чавкать за столом?
* Природные факторы для закаливания-это солнце, воздух и вода?
* Полезно ли долго пользоваться компьютером или телефоном?
* Чипсы, газировка, пицца-полезные продукты?
* Овощи, фрукты- вредны для здоровья?
* Важно ли чистить зубы?
* Нужно ли мыть руки перед едой?
* Каша вкусная еда, нам полезна?
* Съесть мешок большой конфет, это вредно дети?
* Вредно ли для здоровья много смотреть телевизор?
* Полезно ли лежать на кровати и ничего не делать?
* Полезно ли заниматься физкультурой?
* Нужно ли соблюдать режим дня?

Дети после ответов на вопросы ищут очередную букву.

***5.Станция «Спортивная»***

Кросс вокруг здания детского сада. Стартуют группы по очереди, согласно жеребьёвки. Капитаны вытаскивают жетоны с цифрами. В забеге участвуют все ребята группы. Время фиксируется по последнему участнику. Выигрывает возрастная группа, имеющая наименьшее время. После выполнения итогового испытания участники получают последнюю букву. Слово, которое по итогам испытаний получилось необходимо закрепить на мольберте.

**Ведущий:** Ребята, вот и подошло к концу наше мероприятие. Все испытания, которые вам предстояло преодолеть пройдены. Все команды справились с заданиями и собрали итоговое слово.

Спорт, друзья, всем нам нужен,

Будем жить со спортом дружно.

Спорт-весёлая игра!

Будьте здоровы и счастливы!

Всем Физкульт-Ура!

Соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!