

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей №6»
структурное подразделение детский сад «Дельта»**

Сценарий квест-игры

«Ключи здоровья»

**с элементами здоровьесберегающих технологий для детей старшего
дошкольного возраста**

**Выполнила: Никитина Е.Н.,
инструктор по физической культуре**

Тольятти, 2019 г.

Сценарий квест-игры «Ключи здоровья» с элементами здоровьесберегающих технологий.

Возрастная группа: старшая

Место проведения: спортивный зал

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, ответственности за своё здоровье, негативное отношение к вредным привычкам, потребность к анализу и сравнению.

На экране мультимедиа вызов скайпа. Звонит Здоровенок.

Здоровенок: Добрый день, ребята! Помогите мне, пожалуйста. У меня похитили «ключи здоровья». Я собираю команду для поиска этих ключей. Вы готовы мне помочь?

Дети: Готовы.

Здоровенок: И так, задания на смекалку.

Разминка

1. Из какой посуды нельзя ничего поесть? (из пустой)
2. Каких камней в море нет? (сухих)
3. Что нужно делать, когда видишь зеленого человечка? (переходить улицу)

Здоровенок: Какие вы молодцы! Теперь вижу, у вас действительно команда. Вы готовы отправиться в путешествие. Я отправляю вам карту, которая поможет вам в поисках. До связи. В дороге держитесь зеленого человечка, он вам укажет дорогу к ключам здоровья.

Инструктор по физической культуре: Мы действительно готовы с вами ребята, отправится в путешествие. Нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы. Поэтому, чтобы быть внимательными в пути и ничего не пропустить подготовим все свои органы чувств.

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем с вами мы играть.
Есть у ушка бугорок
Под названьем «козелок».
Напротив ушко мы помнём
И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Ушкам отдыхать пора,
Вот и кончилась игра.

Инструктор по физической культуре: Вот теперь мы готовы отправиться в дорогу. А вот перед нами и карта путешествия.

На экране появляется карта и зеленый марширующий человечек.

Упражнение « По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

(дети маршируют по залу)

По таинственной дороге Шли таинственные ноги.	Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
По большой дороге Зашагали наши ноги.	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола
По пыльной дорожке Шагали наши ножки. А маленькие ножки Бежали по дорожке.	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутые в коленях
На узенькой дорожке Устали наши ножки. Усталые ножки Шли по дорожке.	Ходьба со сведенными носками ног Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед
На камушек мы сели, Сели, посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.	Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола Погладить мышцы ног и ступни

Инструктор по физической культуре снимает конверт, прикрепленный к двери. Вот и первое задание-загадка.

- Когда вы видите меня, то не можете видеть ничего другого. Я могу заставить вас гулять, даже если вы не имеете такой возможности. Иногда я говорю правду, иногда лгу. Но если я лгу, то близок к правде. Кто же я? (сон)

(на экране появляется несколько вариантов ответов) Отвечая правильно, картинка превращается в ключ.

Инструктор по физической культуре: Вот и первый «ключ здоровья» найден. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня. А нам пора двигаться дальше.

на экране снова появляется карта, и зеленый человечек бежит к следующей точке

Инструктор по физической культуре: На нашем пути топкое болото. Попробуем его перейти.

Упражнение с брусочками. К брускам приделаны длинные веревки, держась за которые, дети как на ходулях переходят «болото».

Инструктор по физической культуре: А вот и следующее задание.

Загадки:

1. Гладко, душисто
Моем чисто
Нужно, чтобы у каждого было
Что ребята это? (мыло) (на экране появляется картинка)
2. Бабушка Ненила
Мне вот что подарила
Пушистое, цветастое
Веселое, махровое
Вытирай по суше
И лицо, и уши (полотенце)
3. Костяная спинка
На брюшке щетинка
По частоколу прыгала,
Всю грязь по выгнала. (зубная щетка)
4. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком,
Лягут волосы рядком (расческа)
5. Лег в карман и караулю:
Реву, плаксу и грязную.
Им утру потоки слез
Не забуду и про нос (носовой платок)

Все предметы личной гигиены появляются на экране, при отгадке на последнюю загадку все предметы перемешиваются и помимо них появляются лишние предметы.

Задание: Посмотрите—ка, ребята, все предметы личной гигиены перемешались, да еще и лишние появились. Давайте уберем лишнее. Что не относится к предметам личной гигиены?

Дети убирают лишние картинки. Появляется второй ключ.

Инструктор по физической культуре: Вот и второй «ключ здоровья» у нас. Конечно же, соблюдая личную гигиену, мы тоже следим за своим здоровьем. *Опять появляется карта. Дети продолжают свой путь.*

Инструктор по физической культуре: А чтобы найти следующий ключ, ребята, нам надо показать зеленому человечку какие мы дружные. Покажем?

Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»

Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки.

На слова-ответ показывают на себя и на соседей.

- Кто хочу у Вас узнать, любит петь и танцевать? (это я, это я, это все...)
- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я...)
- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
- Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я...)
- Кто не чесан, не умыт. И всегда подолгу спит?
- Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? (это я, это я...)

Воспитатель: Вот какие мы дружные, любим спорт и физкультуру (*на экране появляется третий «ключ здоровья»*)

- Конечно ребята, чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой, много гулять и закаливать свой организм (снова на экране появляется карта)

Инструктор по физической культуре: А нам пора продолжить свой путь. И снова перед нами преграда. Глубокий ров с водой.

Упражнение «Перейди ров»

Используя, пенопластовые кирпичики, подставляя их друг к другу надо перейти ров.

Инструктор по физической культуре: И снова нас здесь ждет задание «Нужно назвать правила питания».

Какие правила питания вы знаете?

1. Питаться умеренно и не переедать.
Я думаю, ты без сомнения знаешь,
Что пользу приносит, не все что съедаешь.
Запомни и всем объясни очень ясно:
Желудок нельзя обижать понапрасну.
И помни – желудок у тех не болел,
Кто с детства его понимал и жалел!
2. Еда должна быть разнообразной
Кушать овощи и фрукты
Рыбу, молоко продукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна.
3. Есть надо медленно, не спешит проглатывать, каждый кусочек надо жевать по 30 раз.
4. Есть в определенное время.

Инструктор по физической культуре: Посмотрите, ребята, да тут еще и пазлы. Задание – составьте пазлы «Вредные и полезные продукты» и объясните, почему данный продукт вреден или приносит пользу.

На экране появляется 4-й «ключ здоровья»

Инструктор по физической культуре: Вот и 4-й ключ найден. Конечно же, правильное и рациональное питание, тоже важно для нашего здоровья. Стук в дверь. Появляется Здоровенок с сундучком в руках.

Инструктор по физической культуре: Здравствуй, Здоровенок. Нашли мы твои потерянные ключи.

Здоровенок смотрит на экран, считает ключи.

Здоровенок: Ой, какие молодцы! Я был в вас уверен (открывает сундучок, но он пуст и грустит).

Инструктор по физической культуре: Не печалься, Здоровенок, мы поможем тебе наполнить твой сундучок здоровья. Как вы думаете, ребята, без чего мы не сможем быть здоровыми и будем чахнуть и болеть?

Ответы детей.

Рефлексия:

- Конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

Поэтому твой сундучок, Здоровенок, мы наполним добрыми пожеланиями.

Упражнение «Благо дарю»

Дети по очереди (по кругу) опускают в сундучок смайлик с добрыми пожеланиями.

Здоровенок: Спасибо вам ребята, помогли мне наполнить мой сундучок и «ключи здоровья» отыскать. В ответ я бы хотел присвоить вам почетное звание «Хранители здоровья». Пусть мой сундучок поживет пока у вас. За это время вы сможете не раз заглянуть в мой сундучок и пополнить его своими добрыми пожеланиями и хорошим настроением. А затем я разнесу все ваши добрые пожелания по всему свету. Ведь разделенное горе уменьшается, а разделенная радость увеличивается. Пусть и ваше хорошее настроение вернется вам сполна.