Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

***Сценарий квест- игры***

***«В поисках ключа здоровья»***

*(средняя группа)*

## 

Воспитатель: Вялова М.А.

**Цель**: закрепление двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни.  
**Задачи:**  
- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья;  
- содействовать гармоничному развитию детей;  
- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью;  
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.  
**Место проведения**: территория ДОУ.  
**Маршрут движения:** площадка №1, огород, уголок познания, площадка №2, экологический уголок.  
**Оборудование**: карта маршрута, конверты с заданиями и частями ключа здоровья, 2 корзины, обручи 10 шт., полезные и вредные продукты питания (муляжи), 2 конуса, кольца для метания, дорожка здоровья, палатка, коврики.

**Ход:** Под музыку, дети заходят на площадку и строятся в круг.  
**Ведущий:**  Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят «Здравствуйте!»? (желают здоровья)  
Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)  
Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать секреты здоровья.  
На площадку заходит **Здоровячок:**- Здравствуйте, ребята! Я услышал, что вы собираетесь на поиски ключа здоровья. А ведь нужно знать, где и что искать. Поэтому я принес вам карту с маршрутом, по которому нужно идти. Выполняя задания, вы сможете найти ключ здоровья. Я пойду с вами и буду помогать.  
**Ведущий:** Спасибо, Здоровячок. Предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.  
**1. Разминка «Если нравится тебе, то делай так».**  
**Ведущий:** Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.  
**2. Ходьба по тропе здоровья:**  
- по пенькам;  
- по камешкам;  
- по песку;  
- по деревянным палочкам;  
- по гальке.  
- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.  
**3. Бег по краю площадки.  
4.Ходьба в спокойном темпе.  
Ведущий:** Ребята, вот мы и нашли с вами 1й конверт, в нем находится часть от ключа здоровья. Посмотрим, что на ней изображено (зарядка).  
В чем же, состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)  
Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.  
(все идут на огород)  
**Здоровячок**: Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?  
Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)  
 А вот и конверт с заданием для вас.  
**5. Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**  
**Здоровячок:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).  
**Ведущий:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.  
А мы отправляемся дальше по маршруту! (Приходят на спортивную площадку)  
 Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой)  
А вот и конверт со следующим заданием для вас.  
**6. Эстафета «Попади в цель».**

Нужно набросить кольца на конусы.  
**7. Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.**  
**Ведущий:** Молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще одну часть ключа здоровья. Что же на этой части изображено? (занятия физкультурой). (Дети двигаются по карте к следующему пункту)  
**Здоровячок:**  Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать (достает из конверта вопросы и читает их детям).  
• Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)  
• Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)  
• Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)  
• Обязательно ли детям спать днем?  
• Когда нужно гулять на свежем воздухе?  
• Можно ли детям поздно ложиться спать?  
**Здоровячок:** Вы умницы! Вот вам следующая часть ключа здоровья. Что же это? (соблюдение режима дня)  
**Ведущий:** Вот мы и пришли по нашей карте к последнему нашему пункту назначения Уголку природы. Предлагаю всем сесть на коврики и отдохнуть после дальней дороги.  
**8. Релаксация.** Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу. Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру. Возможно, вы услышите еще какие-то звуки… Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули?  
**9. Массаж лица «Умывалочка»**  
Умыли котята глаза и носы,  
И щечки и лобики, даже усы.  
И доброе слово друг дружке  
Мяукали в чистые ушки.  
**10. Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»**  
Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный : «А-а-ах».  
В чем же состоит последняя часть ключа здоровья? (отдых на природе)  
**Ведущий:** Ребята, мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте соберем ключ и вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья ( ***зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе***).  
**Здоровячок:** Ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.  
**Ведущий:**  Спасибо тебе, Здоровячок, за помощь. Нам пора возвращаться в детский сад.  
**Здоровячок:** Занимайтесь, дети, физкультурой и будьте здоровы! До свидания!