**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка детский сад № 2»**

 **Спортивно-познавательный квест**

**«КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ»**

Разработал:

инструктор по физической культуре

 Салямова А. О.

Саранск 2022

**Сценарий спортивно-познавательного квеста**

**«КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ»**

Подготовили и провели: инструктор по физической культуре Салямова А. О.,

Педагог-психолог Нестерова Е.А., Педагог дополнительного образования Данилова Е.Е.

Участники: воспитанники подготовительной к школе группе компенсирующей направленности №6.

Цель: организация физического воспитания детей, приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

**Образовательные:**

* Вовлечение каждого ребенка в активный творческий процесс, усвоения новых знаний и закрепления имеющихся.

**Развивающие:**

* Повышение образовательной мотивации.
* Развитие творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, самореализация детей.
* Развивать у детей ловкость, быстроту, слуховое внимание, чувство соперничества, чувство ритма и пластику.
* Закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах и правильном питании.

**Воспитательные:**

* Формировать у детей потребность в занятиях физической культурой.
* Воспитание чувства коллективизма, уважения друг к другу.
* Воспитание личной ответственности за выполнение работы, формирование навыков взаимодействия со сверстниками.

**Ход мероприятия:**Инструктор приходит в группу к детям!

Добрый день, дорогие друзья!

Добрый день!

Ну а что это значит?

Значит, день наш по-доброму начат!

Значит, день принесёт нам удачу,

И здоровье, и радость всем нам!

А собрались мы здесь не случайно. **7 апреля** проводится Всемирный День Здоровья. Этот день ежегодно проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. Мы хотим, чтобы вы были здоровы и занимались спортом. С этой целью мы проведем игру «КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ».

Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие-игру. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. Чтобы стать жителем этой страны, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт, не болеть, а если уж случится немного приболеть, суметь быстро вылечиться самому и помочь другим.

Кто скажет, что значит «быть здоровым»? Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Я вам предлагаю отправиться на поиски ключей здоровья, которые спрятаны в нашем детском саду. В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

Итак, предлагаю отправиться на поиски ключей! А для начала размять наши ноги!

**Гимнастика для стоп    « По таинственной дороге »**

 (дети маршируют по группе)

По таинственной дороге             *Ходьба обычная, сохраняя хорошую осанку*

Шли таинственные ноги.

По большой дороге                  *Ходьба  с высоким  подниманием колен*

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке                *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки                      *ходьба приставным  шагом*

Ходили  по дорожке.

На узенькой дорожке                *Ходьба -пингвины*

Устали наши ножки.

Усталые ножки

Шли по дорожке.

На камушек мы сели,                *Сидя на полу, поднимать и опускать носки*

Сели, посидели.                                                 *ног, не отрывая пяток от пола*

Ножки отдыхают,                                 *Погладить мышцы ног и ступни*

Мышцы расслабляют.

Размяли ноги! Отправляемся на поиски ключей!

Чтобы получить ключ – вы, ребята, должны выполнить задание на станции.

**1 станция КОМПЬЮТЕРНЫЙ КЛАСС**

«ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА»

«Биологическое лото»

|  |  |
| --- | --- |
| «Командный пункт»  |   |
| «Длинный извилистый коридор» |   |
| «Неутомимый мотор»  |   |
| «Внутренняя кухня»  |   |
| Вырабатывает желчь  |   |
| Доставляют кислород |   |



ГИГИЕНА И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ – *презентация*

Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длиннее Чем у волков и медведей. (Расческа)

Белая река В пещеру затекла, По ручью выходит — Со стен всё выводит. (Зубная паста)

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

Бывает семейным, хозяйственным, банным, Бывает душистым иль не пахнет совсем, Разного цвета, размера и формы любой, Но скользким бывает только с водой! (мыло)

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

Инструмент бывалый — Не большой, не малый. У него полно забот: Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

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

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

Резинка — Акулинка Пошла гулять по спинке. А пока она гуляла, Спинка розовая стала. (Мочалка)

**2 станция КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА**

**ВОПРОСЫ:**

*1.Какие ягоды используют для понижения температуры тела?*

1– Ежевика

2 – Клубника

3 – Арбуз

4 – **Клюква**

*2.В какое время года лучше всего закаляться?*

1 – Зимой

2 –**Летом**

3 – Весной

4 – Осенью

*3.Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?*

1 – Крапива

2 – **Подорожник**

3 – Зверобой

4 – Ромашка

*4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?*

1– Качели

2– **Гантели**

3– Блины

4– Кегли

*5.Что является залогом здоровья (из пословицы)?*

1– **Чистота**

2– Красота

3– Сила

4– Ум

*6.Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:*

1 – 3-4 часа

2 –**8-9 часов**

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

*7.Какая из привычек является полезной?*

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

3 - **Чистить зубы по утрам**

4 - Долго играть в компьютер

*8.Какой овощ замедляет старение организма?*

1 – Картофель

2 – Редис

3 **– Морковь**

4 – Чеснок

*9.Верно ли, что если зимой ходить без*

*шапки, волосы будут закаляться и выглядеть красиво?*

1 –**Нет**

2 – Да

3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю

4 – Не знаю

*10. Что означает слово «Витамин»*

1 – Конфеты

2 –**Жизнь**

3 – Здоровье

4 – Вред

**Какие витамины вы знаете?**

**1 ребенок:**Витамин А полезен для зрения.                                                                                       Помни истину простую                                                                                         Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет

 **А.А.:**В каких продуктах содержится витаминА? (морковь и морковный сок) А еще вот в каких  перец, дыня, персик,абрикос, хурма, томат, зелень, молоко.           **2 ребенок.**Витамин В способствует хорошей работе сердца.                                                         Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.                                                      Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.                                         **А.А:** В каких продуктах содержится витамин В? (овсянке, черном хлебе) А еще вот в каких продуктах: яйцо, гречка, капуста, творог, сыр, мясо.                                 **3 ребенок**:  Витамин С. От простуды и ангины помогают апельсины.                                                                Ну, а лучше есть лимон хоть и очень кислый он.

**А.А.**: В каких продуктах содержится витамин С? (апельсин, лимон) А еще вот в каких продуктах: редис, мандарин, земляника, зелень, огурец, яблоко, арбуз.           **4 ребенок**: Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими.                                                          Рыбий жир всего полезней хоть противный надо пить.                                                Он спасает от болезней - без болезней лучше жить!                                   **А.А.:**Где встречается витамин Д? (рыбий жир)А еще вот в каких продуктах: кефир, сметана, йогурт, сливочное масло, рыба.                                                           Что будет с человеком если он все время будет есть вредные продукты? (будет болеть живот, заболят зубы, появится лишний вес) Правильно. Вредные продукты  не содержат витаминов, а содержат разные химические добавки, заменители полезных продуктов

 Мы ребята раскрыли еще один секрет здоровья. Мы запомним навсегда (все вместе) «Для здоровья нам нужна витаминная еда»

И снова нас здесь ждет задание

«Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!» Будьте очень внимательными, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимайте руки вверх, а если не полезная – говорите «Нет» и топайте ногами.

**Игра «Да или нет»**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда…

нам полезен Да? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

Вот и ключ. Конечно же, правильное и рациональное питание, тоже важно для нашего здоровья.

**3 СТАНЦИЯ «КАБИНЕТ ЛОГОПЕДА»**

**«Собери пословицу»:**

Ведущий раздает конверты и предлагает составить пословицы.

Команде предлагается собрать из “разорванных фраз” пословицы.

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!

2. В здоровом теле — здоровый дух!

3. Где здоровье, там и красота.

4. Здоров будешь — все добудешь!

5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

7. Крепок телом — богат и делом.

8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Вы, ребята, молодцы! А вот и ключ!

**4 СТАНЦИЯ «МЕДПУНКТ»**

Быстротечная современная жизньтребует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

**Теоретическая часть:**назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.

Второе задание: оказать помощь своему напарнику (участники две пары, задача перебинтовать руку, ногу).

 Отлично вы справились! Держите ключ!

**5 СТАНЦИЯ «СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ»**

 На стене картинки спортсменов.                                                                             Посмотрите, ребята, кто изображен на картинке? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом? (чтобы не болеть, быть сильным, здоровым). Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом очень дружим. Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, Спорту скажем дружно: «Да»! И мы сейчас покажем какие мы дружные и любим спорт.

**Крокодил "ГТО"***– изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкультурный комплекс ГТО: (возможно заменить видами спорта)*

**Бег**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

**Сгибание и разгибание рук  в упоре  лежа на полу**

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу**

**Прыжок в длину с разбега**

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**Метание мяча**

**Бег на лыжах**

**Плавание**

**Стрельба**

Вот вы и отыскали еще один ключ здоровья.

*Дети по очереди читают строки.*

Здоровье – это когда тебе хорошо.                                                                                                             Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово».                                                                                                                  Здоровье – это красота.                                                                       Здоровье – это сила.                                                                                                                                            Здоровье – это выносливость.                                                         Здоровье – это когда хорошо спишь.                                                                                                                        Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

И в заключении наш Танцевальный ФЛЕШ-МОБ!

**Ребята  вот  и  подошло  к концу  наше  необычное  путешествие, вы собрали ключи здоровья!  Что  вам  запомнилось  больше  всего….. (ответы  детей)**

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их. Будьте Здоровы! До новых встреч!