

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

Сценарий спортивного развлечения «День здоровья» для младшей
разновозрастной группы «Ягодка» и старшей разновозрастной группы
«Вишенка»

Квест - игра

«Быть здоровым - это здорово!»

16.10.2025г.

Подготовил : Инструктор по физической культуре Стасюк Н.И.

2025 г.

Цель: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

Задачи:

1. обучающие:

- создать положительный эмоциональный настрой закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья;
- формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья.

2. развивающие:

- развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.

3. воспитывающие: воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

4. физические: обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Ход квест-игры:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались с вами на праздник День здоровья! Улыбкой светлой, дружным парадом день здоровья начать нам надо. Давайте все дружно крикнем Дню здоровья Ура! Ура! Ура!

А кто скажет что значит «Быть здоровым»? Что такое здоровье?

Ответы детей: Это не болеть, делать зарядку, заниматься спортом, кушать полезные продукты, когда хорошее настроение, радость, веселье, когда ничего не болит.

Ведущий: Молодцы! Ребята, я сегодня пришла в детский сад, а у меня на столе лежит вот такой сундук, на нем большой замок и письмо от доктора Айболита.

Письмо

Всем ребятам по важному делу

«Дорогие мои ребята! я пишу вам письмецо.

Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.

Отправляю вам сундук с сокровищами,

а чтобы открыть этот сундук, вам надо найти

5 ключей.

Вам надо пройти много испытаний, вспомнить правила здорового образа жизни, показать свою силу, сообразительность и сноровку.

Только собрав все ключи, вы сможете открыть наш сундук с сокровищами».



Ведущий: Ребята, вы готовы найти ключи? (Отвечают)

Но знайте, что путь будет сложен. Только самые смелые, ловкие и дружные смогут справиться со всеми заданиями. Отправляемся на поиски ключей! Тогда чего же мы ждем? В путь друзья!

1 станция – «Витаминная».

Ведущий: - Ребята, вы догадались почему станция так называется? Да, мы поговорим. Сейчас мы с вами поговорим о правильном питании. Скажите, какие продукты для нас полезны? А какие, наносят вред нашему организму? Молодцы, а теперь поиграем в словесную игру «Да или нет» - я задаю вопросы, а вы отвечаете.

- Каша, вкусная еда, это нам полезно?
- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?
- В луже грязная вода, нам полезна иногда?
- Щи, отличная еда, это нам полезно?
- Фрукты – просто красота, это нам полезно?
- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?
- Овощей растёт гряде, овощи полезны?
- Сок, компотик иногда, нам полезны дети?

Ведущий: - Хорошо, справились! А сейчас проведем эстафету, поделитесь на 2 команды.

Эстафета «Полезно, вредно»

Дети стоят в 2 колонны на линии старта. По команде игроки по очереди бегут, огибая

кегли к обручу, в котором находятся карточки с полезными и вредными продуктами.

Одна команда приносит на старт полезные продукты, вторая - вредные.

Ведущий: - Молодцы, вы разгадали тайну здорового образа жизни – правильное питание, и я с удовольствием вам вручаю ключ к сундуку.

И вам, ребята, пора отправляться дальше!

2 станция «Спортивная».

Ведущий: - Почему мы пришли на эту станцию? Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься Чем? Правильно - физкультурой. На этой станции мы проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

Разминка

1 эстафета - прыжки из обруча в обруч.

2 эстафета - передача мяча над головой.

3 эстафета - броски мешочков с песком в цель.

4 эстафета - проползти под дугой и бегом вернуться обратно.

Ведущий: - Какие же вы быстрые и ловкие, вы



разгадали секрет -

здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической

культурой. Возьмите очередной ключ, вы его заслужили!

3 станция «Режимная»



Ведущий : обращает внимание на коробку. Ребята, как вы думаете, что находится в этой коробке? Я тоже не знаю. Чтобы вы смогли догадаться, я вам немного помогу.

Отгадайте загадку

Они ходят, но не спят,

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (**часы**)

- Да, конечно же, это часы. А для чего нам нужны часы? И зачем нам соблюдать режим дня? Я совсем не знаю. **Ответы детей.** Сейчас мы проверим, все ли вы соблюдаете режим дня. Вам нужно разложить картинки в последовательности выполняемых действий в течении дня. (В ходе игры обратить внимание как важно ложиться спать вовремя, делать зарядку и т.д.) Молодцы, справились с заданием и разгадали секрет здорового образа жизни –соблюдение режима дня. Но чтобы получить ключ от сундука с сокровищами, вы должны ответить на вопросы.

1. Что нужно делать после пробуждения утром и перед сном вечером?(**чистить зубы**)
2. Какие природные факторы используют для закаливания?(**солнце, воздух, вода**)
3. Когда нужно мыть руки?(**по мере загрязнения, после посещения туалета, перед едой, после посещения общественных мест**)
4. .Что содержит больше всего витаминов?(**овощи, фрукты**)
5. Сколько раз должны спать дети?(**2 - ночью и днем**)
6. Продолжите выражение «Здоровье дороже...»(**денег**)
7. Чтобы быть бодрым после сна делают...(**зарядку**)
8. Что бы реже болеть мы принимаем ...? (**витамины**) А сейчас я посмотрю, как мальчики и девочки любят чистоту.

Загадаю вам загадки.

-Вафельное, полосатое Гладкое, мохнатое Всегда под рукою Что же это такое (полотенце)	- Ускользает, как живое, Но не выпущу его я! Дело ясное вполне Пусть отмоет руки мне (мыло)
---	---

- Костяная стенка, Жесткая щетинка, С мягкой пастой дружит Нам усердно служит (зубная щетка) 5. Мною можно умываться. Я умею проливаться. В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я (Вода)	- Целых 25 зубов Для кудрей и хохолков, И под каждым под зубком Лягут волосы рядком (расческа) Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длиннее Чем у волков и медведей (Расческа)
--	---

Ведущий: А для чего нужны эти предметы?

Дети: Эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

Ведущий: Молодцы! Справились с заданием. Отлично, вы прошли все испытания. Я отдаю вам ключ от сундука, возьмите его и удачи вам в поисках сокровищ.

4 станция «Медицинская».

Ведущий: Почему мы здесь? Вы много интересного и полезного знаете о здоровом образе жизни, а я хочу вам напомнить еще об одном важном мероприятии - о закаливании.

Продолжите выражение «Солнце, воздух и вода - наши.....». Конечно, лучшие друзья, молодцы.

Без воды человек не сможет прожить и дня. Люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет свое здоровье и закаляется. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их. (Обливание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком, обмывание ног водой, солнечные ванны, воздушные ванны, плавать в воде, проветривание помещения, дыхательная гимнастика.)

Давайте поиграем в игру.

Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».

На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» останавливаются, руки поднимают вверх, на слово «вода» - руками выполняют движения пловца.

Ведущий: - Солнечные лучи, как мы сказали, дают нам энергию. Я хочу, чтобы вы разделились на 2 команды - проведем эстафету.

Эстафета «Выложи солнышко».

2 команды на скорость выкладывают вокруг обруча гимнастическими палками лучики, чтобы получилось «солнце».



- Вы справились с очередным заданием и раскрыли еще один секрет сохранения здоровья. Чтоб с болезнями справляться надо смело закаляться. Возьмите скорее ключ.

Подвижная игра «Пузырь»

*Раздувайся пузырь,
Раздувайся большой
Оставайся такой
Да не лопайся.*



Подвижная игра «Море волнуется».

Мы собрали все ключи!

Ведущий: Ребята давайте посчитаем все ли ключи мы нашли? У нас должно их быть 5. (Считаем ключи – получается 4) Мы же не сможем открыть сундук. А где же ещё один ключик? Давайте поищем!

Дети бегают по площадке ищут последний – самый главный ключ.

Ведущий: А вот самый главный ключ. Открываем сундук с сокровищами. Там лежат...(апельсины) А это вам за старание и умение!

