**Сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия.**

**Квест «В поисках секретов укрепления здоровья».**

**Автор Волкова Е.В. инструктор по физической культуре**

**Цель.** Создать условия для формирования привычки к ЗОЖ через познавательную и двигательную деятельность.

**Участники**: дети подготовительной к школе группы, педагог, герой Вирус Микробович.

**Инвентарь и материалы**:

* музыкальное сопровождение: мелодия для выхода Вируса Микробовича; песня «Хорошее настроение» в исполнении вокальной группы «Волшебники двора» для ритмической гимнастики, которую дети хорошо освоили в течение учебного года;
* пазл из 5 рисунков (каждый рисунок размером А4: 1 – «личная гигиена», 2 – «витаминная еда», 3 –«свежий воздух», 4 - «физкультура», 5 – «хорошее настроение»), магнитная доска;
* полоса препятствий: оборудование для перелезания, подлезания, для ходьбы с сохранением равновесия;
* мячи; кегли с прикрепленными к ним картинками «вредных продуктов»: чипсы, газировка, сладости;
* корзины с мячами разных размеров, сундучок с замком и ключами;
* скакалки;
* костюм Вируса Микробовича.

**Ход праздника**: дети и педагог находятся в группе.

**Педагог**: Ребята, 7 апреля 1948 г была создана Всемирная организация здравоохранения. Сокращено она называется ВОЗ. Ежегодно проведения всемирного Дня здоровья стало традицией с 1950 г, с тех пор прошло уже 68 лет. В этот день все люди должны серьезно задуматься о здоровье, правильно ли они заботятся о своем здоровье.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека, оно дороже любого богатства, потому что его нигде не купишь.

Народная пословица говорит: «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».

А как вы думаете, что такое здоровье? Здоровье – это состояние организма и его органов, когда они способны выполнять свою работу и отсутствие болезней.

Хорошее здоровье – это богатство человека, которое накапливается медленно с детского возраста, но которое можно легко и быстро растерять. Поэтому с детских лет надо бережно относиться к своему здоровью. Об этом интересно рассказал в своем стихотворение *«Берегите свое здоровье»* маленький мальчик Никита Соболев.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой, зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой…

Я приглашаю вас, ребята на «Праздник здоровья»!

*Педагог незаметно включает музыкальную запись и входит Вирус.*

**Вирус Микробович**:Привет ребятишки, девчонки и мальчишки!

Слышал я, что сегодня праздник…и без меня, Вируса Микробыча…Ха-ха-ха! Никакого праздника-то не будет!!! Ведь все правила сохранения и укрепления здоровья я засекретил и разделил их на 5 деталей. А чтобы правила рассекретить и из деталей сложить один пазл, необходимо справиться с моими заданиями. Если справитесь, тогда я исчезну, а не справитесь - буду везде за вами ходить и вас вирусами и микробами заражать.

**Педагог**: Не позволим мы, какому-то Вирусу Микробовичу испортить наш праздник здоровья. Мы много умеем и много знаем и все его задачки отгадаем, задания выполним и рассекретим все «правила сохранения и укрепления здоровья». Ребята, вы согласны?

**Вирус**: Вот вам и первое задание, Скажите, что такое гигиена? а вы соблюдаете личную гигиену? А если отгадаете все мои загадки о предметах личной гигиены, то я вам отдам первую деталь от пазла «секреты здоровья».

*Загадки*

|  |  |
| --- | --- |
| Лег в карман и караулюРеву, плаксу и грязнулюИм утру потоки слез.Не забуду и про нос | Ускользает как живоеНо не выпущу его я.Белой пенной пенитсяРуки мыть не ленится |
| Вытираю и стараюсь,После баньки паренькаВсе намокло, все измялосьнет сухого уголка | Целых 25 зубковДля кудрей и хохолковИ под каждым под зубкомЛягут волосы рядком |
| На себя я труд беру:Пятки, локти с мылом тру,И коленки оттираюНичего не забываю | Пластмассовая спинкаЖесткая щетинкаС зубной пастой дружитНам усердно служит. |

**Игровое задание «полоса препятствий»**

*Дети из группы отправляются в спортивный зал,*

*преодолевая полосу препятствий.*

**Вирус**: ох, что-то я устал и проголодался. давайте покушаем конфет, да побольше, попьем газировки, да послаще!

**Педагог**: Нет, нет! Ни в коем случае – это очень вредная еда, от нее у детей портятся зубки. В стране здоровья кушают только полезную, витаминную еду.

**Вирус**: какие вы умные, не удалось мне вас обхитрить, а вот сможете ли справиться с моим вторым заданием!? Вторую деталь от пазла «Секреты здоровья» я вам отдам, если каждый из вас окажется метким.

**Игровое задание «Точно в цель».**

*С линии старта дети поочередно прокатывают мяч в кегли, на которых прикреплены изображения «вредной пищи». Каждый ребенок прокатывает мяч до тех пор, пока не собьет кеглю. Когда каждый ребенок собьет кеглю, Вирус отдает им вторую деталь-рисунок «Витаминная еда».*

**Вирус**: ясно, ясно! Правила личной гигиены выполняете, полезные продукты кушаете, но этого мало, чтобы быть здоровыми детишками. Есть третий секрет, но чтобы его узнать надо сундучок ключиком открыть, а ключ-то лежит на дне в одной из корзин, чтобы его достать необходимо быстро передать все мячи по цепочки на другую сторону. Если нарушить правила, то ключ не сможет открыть замок.

**Игровой задание «Гонка мячей»**

*Дети строятся в 2 шеренги (от ящиков до большой корзины) по сигналу начинают предавать «по цепочки» мячи разных размеров друг другу, освобождая ящики. На дне ящиков лежат ключи. Необходимо подобрать ключ к замку на сундуке и открыть его. В сундуке находится третья деталь-рисунок «свежий воздух».*

**Вирус:** Ну надо же, справились – ключик нашли, замок открыли… Наверное физкультурой и спортом занимаетесь? Не может быть, не верю! Вы еще маленькие и ничего, наверное не умеете!?

**Педагог**: а ты, Вирус Микробович, проверь наших ребят на силу и ловкость. Вот увидишь сам, что они очень спортивные!

**Вирус**: договорились, докажите, что вы спортивные, то получите четвертую деталь от пазла «секреты здоровья»

**Игровые задания «Спортивные ребята»**

*Мальчики выполняют отжимание от пола под счет Вируса Микробовича . Девочки – прыгают через скакалки или вращают обруч на поясе. Вирус отдает деталь-рисунок «Физкультура»*

**Вирус:** ой, ой! я свои вирусные силы я теряяяю…но есть у меня еще надежда, что с моим последним, очень, очень трудным заданием вы не справитесь. Ведь некоторые детки плачут, хныкают, капризничают «к мамочке хочу», «кашу не люблю», «играть с тобой не буду». А я люблю таких деток – настроение у них плохое, а значит и заболеть они могут. Скажите-ка мне, мои любимые капризульки, мои ненаглядные плаксы –вот проснулся я утром, настроение кислое, плохое, ну и откуда мне взять хорошее настроение? (*Если дети затрудняются, то педагог наводит на мысль, что хорошее настроение приходит по утрам после утренней зарядки)*.

**Вирус:** ха-ха! А ваши детки – то смогут показать веселую зарядку!?

**Педагог**: Дети, давайте докажем Вирусу, что мы знаем как делать зарядку и выполним его последнее пятое задание!

**Ритмическая гимнастика под песню «Хорошее настроение»**

*Вирус отдает детям пятую последнюю деталь-рисунок «хорошее настроение» и дети собирают на магнитном мальберте общий пазл «Секреты здоровья». Вирус пытается им мешать, а затем просит объяснить, что каждая деталь и общий пазл обозначает.*

**Педагог**: «Ребята, теперь мы знаем, как нужно сохранять и укреплять здоровье! Мы победили Вируса Микробовича и наш праздник здоровья состоялся! Физкуль-Ура!»

**Вирус**: Ухожу, ухожу, но обещаю вернуться, как только кто-нибудь из вас, детишки, не будет соблюдать правила здоровья. Я за вами в большооой бинокль буду наблюдать!

*Под песню «Физкульт-Ура» печально медленно обходит всех детей, заглядывает им в глаза, поглаживает по голове и похлопывает по плечу.*