**Спортивно-оздоровительная квест-игра «Будь здоров, малыш» для детей 5–6 лет**

**Цель:** пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей.

**Задачи:**

-Укреплять здоровье;

- Совершенствовать спортивные умения и навыки;

- Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений, бег, бросание мяча одной рукой в корзину;

- Приучать соблюдать правила игры;

- Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре;

- Создавать радостное, бодрое настроение во время активного отдыха.

**Оборудование:** обручи, гимнастические палки, 4 корзины для мячей, мячи, ключи-подсказки, конверты с подсказками игры.

**Место проведения:** музыкальный зал.

**Участники спортивного праздника**: педагоги, дети и родители группы.

Ведущий. Здравствуйте, дети! Сегодня нас ждёт спортивно - оздоровительная квест - игра. Люди уже давно поняли, что о здоровье своего тела нужно в первую очередь заботиться самому, чтобы оно всегда было здоровым и красивым, сильным и мощным? Вы хотите быть здоровыми? (Ответы). Сегодня ваша задача собрать буквы, которые помогут вам вывести формулу здоровья. Когда все буквы командами будут собраны, и вы снова соберетесь в этом зале, надо будет из этих букв сложить эту формулу. Вы готовы отправиться в страну Здоровья? (Ответы)

Ведущий. Сегодня мы с вами посоревнуемся между собой! На каждой станции, есть свое задание, а также есть загадка – ребус, после отгадки которого узнаете - на какую станцию вы должны потом пойти. Итак, для начала мы с вами определимся, какая станция будет первой. Для этого я прошу вас вытянуть одну бумажку с названием, и какое название у вас будет туда вы, и пойдете в первую очередь. После правильного выполнения задания получаете букву! Удачи!

1 город. «Спортград».

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура! Эти слова про вас? (Ответ). Предлагаю посоревноваться между собой.

Соревнования:

1. Кто дольше прокрутит обруч? (не больше минуты)

2. Кто больше раз отобьёт мяч? (не больше минуты)

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

2 город. «Полезные продукты!»

Ребята, этот город называется «Полезные продукты» на столе вы видите коробочки с разными продуктами питания. Сейчас вы соберете в один пакет все продукты, которые считаете полезными.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

3 город. «Лабиринт».

Лабиринт пройдешь – в следующий город попадешь.

Каждому участнику необходимо провести клюшкой мяч по лабиринту.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

4 город «Сообразительность».

Все мы знаем, что многие люди тренируются во дворцах спорта. Ваша задача – из разрезных частей собрать картинку дворца спорта.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

5 город «Народная медицина».

Растения – земли украшения и для людей хорошее лечение. Вам необходимо правильно подобрать карточки друг к другу.

Участники получают карточки с названиями растений и карточки с названиями болезней. Ромашка – ангина; Малина – высокая температура; Подорожник – порезы, ссадины; Мать-и-мачеха – кашель; Крапива – радикулит; Чистотел – кожные заболевания; Чеснок – грипп; Черника – болезни глаз.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

6 город. «Витаминка».

Витамины для здоровья всем нужны на свете – мамам, папам, и, конечно, очень нужны детям. Это вы не забывайте, их всегда употребляйте. Ваша задача соединить стрелочками витамины с овощами и фруктами, в которых они содержатся.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

7 город. «Эрудиция». Знание и мудрость рядом живут! Кто ответ на вопрос

знает, тот и быстро отвечает!

1. Почему нужно мыть руки перед едой?

2. Для чего человеку нужен режим дня?

3. Почему нужно обрезать ногти?

4. Почему, когда чихаешь, нужно пользоваться носовым платком?

5. Почему нужно гулять на свежем воздухе?

6. Почему нужно проветривать комнату?

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

8 город. «Рыбоград».

Употреблять в пищу рыбу всегда необходимо, потому что в ней очень много полезных веществ. Желаю вам наловить много рыбы!

Дети с закрытыми глазами ловят рыбу удочкой.

(Далее команды получают подсказку, куда двигаться дальше и букву).

Организаторы квеста благодарят участников за добросовестное выполнение заданий и активное участие в игре, за сплоченность коллективов команд и вручают призы.