**Сценарий спортивного праздника для детей старшего возраста. Квест-игра «Все болезни победим, быть здоровыми хотим»**

**Цель:** Приобщение **детей к здоровому образу жизни**.

**Задачи:**

* закреплять культурно-гигиенические знания **детей**;
* развивать двигательные навыки;
* воспитывать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
* развивать внимание и память, психические и моторные функции, межполушарное взаимодействие;
* развивать мелкую и крупную моторику;
* снять эмоциональное напряжение и создать позитивный эмоциональный настрой.

**Оборудование:** фонограмма *«Мультзарядка»*, маршрутные листы для команд, таблица со списком групп для антропометрических данных, ватманы по количеству групп, краски, кисточки, корзина - 2 шт., желтый обруч – 2 шт., желтые ленты *«лучики»* - 12 шт., желтые маленькие мячики – 12 шт., поднос – 2 шт., кислородные коктейли, ложечки, по количеству детей, фонограмма *«Хорошее настроение»*.

**Ход мероприятия:**

Ведущий: Здравствуйте ребята!

Сегодня **праздник**, важный **день**,

Встретить нам его не лень.

**Здоровья день**, **день красоты**,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

*«****Здоровым быть – вот это да****!»*

**День здоровья – это праздник**, когда все люди показывают, как они дружат с физкультурой и **спортом**. И мы сегодня тоже покажем, друг другу, как мы любим **спорт** и любим им заниматься. Но для начала я предлагаю вам **поздороваться друг с другом**, ведь **здороваться** – это значит желать другому человеку **здоровья**!

Игра *«Здравствуй!»*

Под музыку дети ходят по залу. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают **здороваться**: за руку, коленом, плечом, спиной.

В зал входит медсестра Пилюлькина.

Пилюлькина: Так-так, а что это у вас здесь происходит?

Ведущий: У нас сегодня **спортивный праздник**, посвященный Дню **здоровья**!

Пилюлькина: **Здоровье – это хорошо**! А вы-то, все **здоровы**? *(спрашивает у****детей****)*

Дети: **Здоровы**!

Пилюлькина: А кто это вам сказал, что вы **здоровы**? Только я, медсестра Пилюлькина, могу сказать, что вы **здоровы**! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит **детей**, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему)

Пилюлькина: Странно, ваши дети абсолютно **здоровы**…Вы таблетки им давали?

Ведущий: Нет!

Пилюлькина: А может микстуру?

Ведущий: Нет!

Пилюлькина: Не понятно! В чем же тогда секрет **здоровья ребят**?

Ведущий: Наши ребята по утрам делают зарядку и любят заниматься **спортом**.

Пилюлькина: Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый **день** зарядку и поэтому они не болеют?

Ведущий: Да, и именно сейчас они отправляются по станциям укреплять свое здоровье. Команды получают маршрутные листы.

**1 станция «Зал силы» (физкультурный зал):** Ребята, а вы слышали такое выражение: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие?»* Правильно, друзья! Они помогают нам быть **здоровыми**: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими. Жаль, что лето еще не скоро, но мы сейчас сделаем свои солнышки, и у нас будет много витамина радости!

Эстафета *«Солнышко»*.

Напротив каждой команды на полу лежит обруч желтого цвета. У **детей** в руках по одной ленточке. Дети поочередно добегают до обруча и кладут вокруг него лучики, чтобы получилось солнышко.

 Ребята, посмотрите, как много витаминов! *(Показывает корзину с желтыми мячиками)* Давайте поиграем с витаминами!

Игра *«Собери витаминки»*

Высыпаются из корзины желтые маленькие мячики *«витаминки»*. Приглашаются по 1-2 участника. Под музыку девочки и мальчики собирают *«витаминки»* в свои корзины.

Молодцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как настоящие **спортсмены!** Отправляйтесь на следующую станцию.

**2 станция «Волшебные пальчики» (изо-студия):** коллективное рисование пальчиковыми красками на тему «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Каждая команда рисует на отдельном ватмане свой заданный символ.

**3 станция «Территория здоровья» (медицинский кабинет):** измерение роста и веса воспитанников. Запись в таблице антропометрических данных.

**4 станция «Цветотерапия» (сенсорная комната):** Психогимнастическое упражнение «Ласковый ручей» с использованием интерактивной световой панели, которая позволяет стимулировать зрительное и слуховое восприятие, развивает воображение. Использование светодиодного светильника «Дождь» - под воздействием разных цветов, дети рассказывают о возникших образах, сравнивают эмоцию в зависимости от цвета. Ходьба по тропе из сенсорных ковриков разного цвета и фактуры. При ходьбе по коврикам дети называют цвет и отмечают разные тактильные ощущения. Дети играют в игру по снятию эмоционального и физического напряжения, с применением психогимнастических упражнений: злой тигр, ласковый котенок.

**5 станция «Нейрогимнастики» (логопедический кабинет):** педагог предлагает детям немного потанцевать под ритмическую музыку. Когда музыка останавливается, просит точно повторить ту позу, которая будет показана им на карточках.

**6 станция «Здоровой музыки» (музыкальный зал**): музыкально-ритмическая игра (массаж спины, ладоней) Дождик, Дятел, Листопад, Мороз.

«Дождик»

(дети встают друг за другом «паровозиком»)

Дождь, дождь, надо нам

Расходиться по домам/ хлопают ладонями друг другу по спине

Гром, гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек/ поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град

Все под крышами сидят,/ постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин./ поглаживают спинку ладошками

(дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж еще раз)

**7 станция «Здорового питания» (кафе «Витаминка»):** В нашем случае детям приготовили кислородные коктейли. Можно угостить ребят овощными или фруктовыми миксами, салатами.

Ведущий: Наш **спортивный праздник подошёл к концу**.

Я желаю вам ребята быть **здоровыми всегда**.

Ведь быть**здоровыми – это так здорово**!