

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 86
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка
Сценарий спортивного квеста на свежем воздухе
для детей старшей группы
«Путешествие в страну Здоровейка»

Составила: Луцык Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2026

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

Задачи:

Образовательные:

- продолжать формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- продолжать расширять у детей представление о витаминах и полезных продуктах, в которых они содержатся;
- закреплять у детей представление о влиянии физкультуры на образ жизни человека.

Развивающие:

- развивать внимание, память, мышление;
- любознательность;
- развивать умение высказываться и излагать свои мысли.

Воспитательные:

- воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье;
- воспитывать у детей желание работать в команде.

Участники игры:

- Группа детей старшего дошкольного возраста;
- Спортсмен инструктор по физической культуре.

Богатырь Илья, Витаминка, Капелька – взрослые в костюмах персонажей
Зожик – мягкая игрушка

Для организации игры потребуется:

Музыка для спортивного флешмоба, карта прохождения маршрута по разным участкам территории детского сада, логотипы с названиями станций, стрелки – указатели станций, волшебный мешочек с атрибутами, карточки с изображением продуктов питания (вредная и здоровая еда), мячи 2 шт., штаны, дартс, стойки 2 шт, мячи для метания по количеству участников.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о здоровом образе жизни, средствах личной гигиены, о различных видах спорта, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах.

Роль Витаминки и Капельки может исполнять один и тот же воспитатель, в ходе мероприятия успеет переодеться из Витаминки в Капельку.

Ход мероприятия

Спортсмен (инструктор по ф/к):

Привет, я, Спортсмен, со всеми играю,

Физкультуру олицетворяю!

Чтобы быть здоровыми,

Крепкими, веселыми,

Надо спортом заниматься

И здоровьем запасаться!!! *(Находит письмо)*

Ой, что это? Письмо! Откроем *(открывает)* и прочтем его. *(Читает)*

«Дорогие ребята, в стране Здоровейке произошла беда. Погасло солнышко и больше не светит. Все это произошло из-за того, что жители страны забыли о правилах личной гигиены, правильном питании, и совсем перестали по утрам делать зарядку. Помогите, пожалуйста, Зожик»

- Ой, это Зожик – лидер страны Здоровейка, и полное его имя - Здоровый Образ Жизни. Дорогие ребята, и взрослые, поможем жителям страны Здоровейка вспомнить про здоровый образ жизни и вернуть солнышко?

Дети: Да!

Спорттик *(инструктор по ф/к):* Чтобы туда добраться, мы должны разгадать задания и преодолеть все препятствия, которые встретятся у нас на пути.

Под музыку появляется Богатырь Илья (воспитатель):

Привет, Я Богатырь Илья!

Смотрю, здесь все мои друзья!!!

Принес я карту непростую,

Задачу чтоб решить любую!

Но прежде чем пуститься в путь,

Надо размяться нам чуть-чуть!

Спортивный флэшмоб «Солнышко лучистое».

Под музыку появляется Богатырь Илья(воспитатель): Какие вы молодцы!

А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие в страну Здоровейка *(смотрит на карту)*.

Идем строго по стрелочкам, которые показаны на карте.

Смотрите, станция **«Витаминная»**.

Появляется Витаминка (воспитатель):

Вот сияю, как картинка

Встречаю, всех, я, Витаминка!

Чтоб здоровым оставаться,

Надо правильно питаться!

Витаминка:

Минуточку внимания!

Вот для вас задание!

Игра «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)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряде.

Овощи полезны? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

Витаминка: Молодцы, вы отлично справились с заданием. *(Отдает детям лучик солнышка).*

Витаминка:

Минуточку внимания!

Вот еще для вас задание!

Вы по стрелочкам идите,

Карточки мои найдите!

Дети идут дальше, двигаясь по стрелочкам. Находят карточки с изображениями вредных и полезных блюд.

Игра «Вредно – полезно»

Витаминка:

Как скажу я: раз, два, три,

Полезные блюда подними! *(Произносит: раз, два, три, дети поднимают карточки с полезными блюдами)*

Как скажу я: раз, два, три,

Вредные блюда подними! *(Произносит: раз, два, три, дети поднимают карточки с вредными блюдами)*

Витаминка: Молодцы! Все задания выполнили. *(Отдает детям ещё лучик).*

Спортик (инструктор по ф/к): Сейчас посмотрим на карту, следующая станция «Спортивная». Продолжаем идти по стрелочкам. А вот и станция!

Находит названия: «Эстафеты». Ну что ж, здесь нас ждут весёлые эстафеты!

1 Эстафета: «Дартс». *Попади в цель.*

2 Эстафета: «Лягушки». *С зажатым между ног мячом доскакать до ограничителя, взять мяч в руки и вернуться обратно.*

3 Эстафета: «Весёлые штаны». *Прыжки в штанах и попади в штаны.*

Спорттик (*инструктор по ф/к*): Молодцы, и с этим заданием справились. Посмотрите, (*показывает, что у дерева лежит 3 лучика*) вот еще лучики нашлись! (Поднимает) Держите! (*отдаёт лучики детям*) Посмотрите на карту, следующая станция «Чистюлькино». (*Все идут по стрелочкам и приходят на станцию «Чистюлькино»*)

Под музыку появляется Капелька (воспитатель):

Привет, я, Капелька, друзья,
И с чистотой дружу не зря!
Гигиена, чистота, значит, мыло и вода!
Вода микробы убивает,
И от вирусов спасает,
А еще всех закаляет,
К ЗОЖ, конечно, приучает!

Игра «Угадай и покажи» *Капелька загадывает загадки, и родители на ощупь из мешочка вынимают тот предмет, о котором говорит Капелька, дети в этот момент имитируют движения, которые выполняются с помощью этого предмета.*

Загадки:

Костяная спинка,
Жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит
Нам усердно служит. (Зубная щётка)
Мы ей пользуемся часто,
Хоть она как волк зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать. (Расчёска)
Ускользает как живое,
Но выпущу его я, -
Дело ясное вполне –
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)
Вытираю я, стараюсь
После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце)
Я увидел свой портрет.
Отошёл – портрета нет! (Зеркало)

Капелька:

- Молодцы! Справились с заданием. Все загадки отгадали. (*Отдаёт лучики*)

Спорттик (*инструктор по ф/к*): Ну что ж, друзья, вот мы и прошли все станции страны Здоровейка и собрали все лучики солнышка. Осталось самое главное – показать ясное солнышко!

(После выполнения всех заданий дети собирают солнышко из собранных лучиков).

Спорттик *(инструктор по ф/к): (находит Зожика, Зожик на руке Спорттика здоровается и благодарит всех участников квеста)*

Здравствуйте, а вот и я Зожик! Вы успешно справились со всеми моими заданиями, и в нашей стране снова светит солнышко, а жители моей страны вспомнили про здоровый образ жизни и за это я всем вам даю почетное звание «Житель страны Здоровейки». *(Выдает участникам квеста вместе со всеми персонажами значки «ЗОЖ»)*

Зожик *(на руке у Спорттика):* На прощание я вам хочу пожелать, чтобы вы никогда не болели и всегда были здоровыми и не забывайте соблюдать правила Страны Здоровейки. До свидания!

Спорттик: В здоровом теле, здоровый дух!

Флешмоб «В здоровом теле, здоровый дух!»