

Каталог физкультурных квестов для детей и родителей.



Составители:
Дементьева М.В.
Колосовская Е.В.
Крылова С.В.

Кемерово, 2021 г.

Квест (от англ. поиск, приключение) – путешествие к цели через преодоление трудностей и испытаний, универсальная игровая технология, построенная на синтезе обучающих и развлекательных программ, активизирующая соревновательные механизмы в психике ребёнка, самостоятельность действий и способствующая полному погружению в происходящее.

Квест – командная игра, которая развивает не только быстроту, ловкость, но и эрудицию, сообразительность и нестандартное мышление. Смысл квеста заключается в выполнении всевозможных заданий (логических, игровых, на смекалку и предприимчивость и т.д.).

Целью выполнения каждого задания является получение уникального кода, который дает право команде получить следующее задание.

Конечный результат квеста, как игры, является выполнение всех заданий быстрее команды соперников. Вся фишка в заданиях!

Они подбираются таким образом, чтобы быть максимально оригинальными, интересными, подходящими под ситуацию и не требующие специальных знаний или умений от игроков.

1. «Куда пойдешь, то и найдешь!»

Цель: организация содержательного и веселого досуга для воспитанников ДОО и их родителей на природе в выходной день;

Предварительная работа:

- с детьми: чтение приключенческих книг в детском саду и дома; уточнение названий деревьев, кустарников, цветов, произрастающих в наших лесах; упражнение в отгадывании и составлении загадок, составлении плана комнаты, площадки и поисках «секретов», ориентируясь по чертежу;
- с родителями: обсуждение возможности выезда с детьми в лес в выходной день, вопросов организации перевозки и питания во время выезда на природу; комплектование команд и группы обеспечения.

Оборудование: 2 варианта карт, состоящих из 5 деталей; указатели; красные и синие бабочки на зубочистках; 2 бумажные розы, 2 апельсина; 2 небольшие корзинки; сачки по количеству детей, воздушные шары; карточки с буквами «Л», «Е», «С»; карточки с загадками; шапочки с изображением животных; «клад».

Действующие лица: Взрослые: Старик-лесовик, Лесная красавица
Игроки: дети и их родители

Ход игры:

Подготовка к проведению квеста.

За 2 ч до приезда детей и родителей группа обеспечения прокладывает в лесу маршруты, выбирает поляну для игр, отдыха и обеда, прячет «секреты», «сокровища», подготавливает оборудование для веселых стартов.

Участники квеста приезжают к намеченному времени на школьном автобусе. От стоянки транспорта дети с родителями по выложенным из шишек стрелкам выходят к волшебному камню с тремя указателями:

синий — «Направо пойдешь — старинный клад найдешь!»,

красный — «Налево пойдешь — драгоценные камни найдешь!»,

белый — «Прямо пойдешь — на пляж придешь, чудес не найдешь!». Здесь же их встречает Старик-лесовик (один из родителей) и Лесная красавица (воспитатель).

Старик-лесовик: Здравствуйте, друзья!

Лесная красавица: Зачем вы к нам пожаловали?

Игроки: Хотим в лесу поиграть, секреты поискать.

Старик-лесовик: В нашем лесу много секретов. Я разрешаю их искать только самым смелым и сильным. А кто слабенький, может просто по лесу пройти. Среди вас есть сильные и смелые, на солнце загорелые? Вы готовы к поиску секретов? (Как правило, никто из детей не признает себя слабым, все стремятся активно участвовать в приключениях.)

Лесная красавица: А читать вы умеете? Если нет, то не беда! Родители помогут вам прочитать, какие секреты есть в нашем лесу. (Воспитанники вместе с родителями читают, что написано на указателях.) Предлагаю вам разделиться на две команды. Одна будет называться «Вода», и все подсказки для вас будут синего цвета, а другая — «Солнце». Ваши подсказки — красные. А теперь найдите свои конверты на этой полянке. В них написано, куда вам идти и что найти. Будьте внимательны, на полянке есть подсказки, которые вам помогут. (Подсказками являются небольшие синие и красные бумажные бабочки, которые прикреплены к траве в месте, где спрятаны конверты.)

(Команды ищут на полянке свои подсказки и находят конверты.)



Старик-лесовик: Отлично справилась с заданием команда «Вода»! Что у вас в конверте? (Смотрит.) Да это часть карты, где спрятаны сокровища! Если будете внимательны, сумеете отыскать клад. Нужно найти еще четыре части карты, правильно их сложить, и тогда вы увидите место, где зарыты сокровища. Читайте следующее задание и спешите к победе. Я буду ждать вас на сложных этапах вашего маршрута. В добрый путь!

(Далее дети с родителями выполняют задания и преодолевают препятствия самостоятельно. Одну команду сопровождает Старик-лесовик, другую — Лесная красавица. Они встречают игроков на ключевых точках маршрутов «красных» и «синих», которые пролегают недалеко друг от друга, но не в зоне прямой видимости. Команды встречаются только в конце игры на «гостевой поляне».)

Задание 1. «Розы на березе»

В конвертах у обеих команд, кроме первой части карты, лежит фрагмент стихотворения К. И. Чуковского «Радость».

Фрагмент для команды «Вода»:

Рады, рады, рады светлые березы,
И на них от радости вырастают розы.

Фрагмент для команды «Солнце»:

Рады, рады, рады тонкие осины,
И на них от радости растут апельсины.

Игроки одной команды должны догадаться, что им нужно бежать по обозначенной стрелкой тропинке и найти березу с прикрепленными к ней розами, а игрокам другой команды — осину с апельсинами и искать там следующую подсказку.

Задание 2. «Шишки и желуди»

В корзине, спрятанной под березой с розами, лежит задание: собрать полную корзину шишек и желудей для посадки новых деревьев, ведь Белгород должен стать зеленой столицей. (Ежегодно в Белгородской области на склонах оврагов, на пустырях высаживаются тысячи маленьких саженцев, чтобы

сохранить наши уникальные черноземы, предотвратить эрозию почвы. Дети видят, как взрослые сажают, поливают деревья, ухаживают за посадками, поэтому понимают важность данного задания. Квест проводится в смешанном лесу, где много дубов и сосен, поэтому достаточно легко найти и собрать шишки и желуди.)

Старик-лесовик: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием. Но там же под деревом, где вы нашли корзину, был еще и конверт. (Конверт следует спрятать тогда, когда дети будут собирать шишки и желуди.) Вы нашли его? Постарайтесь быстрее найти и принесите мне. Посмотрим, какое же задание вам еще нужно выполнить. (Дети находят и приносят конверт. Старик-лесовик читает задание.) Это новая игра, которая называется «Желуди». Поиграем? Становитесь в тесный круг, близко-близко друг от друга, и давайте выберем водящего. Кто знает считалку?

Игра «Желуди»

Старик-лесовик с помощью считалки выбирает водящего и озвучивает правила игры.

Старик-лесовик:

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы собрались поиграть.

Вдруг сорока прилетела

И водить тебе велела!

(Показывает на одного из детей, и тот встает в центр круга.)

Мы за спиной будем передавать желудь и говорить слова:

Гуси-лебеди летали,

Они желуди кидали.

Все кидали и кричали: «У меня!», «У меня!» А ты, водящий, угадай, у кого в руке желудь.

После произнесения текста участники игры показывают руки, зажатые в кулачки. Водящий пытается отгадать, у кого из них желудь. Если ему это

удалось, то он и игрок с желудем бегут в разные стороны вокруг остальных детей. Кто не успел занять пустое место, тот и становится водящим.

Старик-лесовик: Вы честно заработали вторую часть карты. Она совсем близко. Поищите на полянке волшебное дерево, осмотрите его со всех сторон. (Фрагмент карты спрятан в ветках так, что один из детей может достать его, если папа посадит ребенка себе на плечи. Далее участники команды продолжают путь по своей тропе).

Задание 3. «Зачем висит кроссовок?»

Старик-лесовик: Вы догадались, что нужно сделать на этой остановке? Поищите подсказку.

(Дети вместе с родителями ищут подсказку и находят кроссовок, который прикреплен к веревке, перекинутой через толстую ветку дерева. С другой стороны веревки — отвес, сук или ветка. Кроссовок расположен выше вытянутой руки взрослого человека.)

Старик-лесовик: Наверное, в этом кроссовке и лежит еще одна часть карты. Но как ее достать? (Игроки предлагают варианты.) Подумайте, посмотрите вокруг. Может быть, вам пригодятся шишки, которые лежат горкой неподалеку? (Игроки озвучивают возможные варианты ответов.) Да, конечно, чтобы кроссовок опустился, и можно было взять фрагмент карты, нужно постараться забросить в него побольше шишек.

(Пока кроссовок находится высоко, бросают взрослые, затем в процесс включаются дети. Веревку следует использовать капроновую бельевую, чтобы легче скользила по ветке. Кроссовок лучше взять мужской, большого размера, расшнуровать его и максимально раскрыть (можно сделать распорку палочкой), иначе в него трудно будет попасть. Предварительно следует проверить, хватит ли шишек, чтобы кроссовок опустился. Можно увеличить их количество или облегчить противовес. Обязательно нужно сделать стартовую линию, откуда игроки будут бросать шишки. В процессе выполнения задания взрослые должны следить за тем, чтобы дети не подходили близко во избежание

попадания в них шишек. Когда фрагмент карты будет добыт, дети и родители возвращаются на главную тропу и продолжают движение по маршруту.)

Задание 4. «Шары и загадки»

Старик-лесовик: Посмотрите, на полянке разбросаны воздушные шары. Вам нужно поймать сачком один шар, лопнуть его, достать записку и принести ее мне. Я загадываю загадку, вы ее отгадываете и получаете за это одну букву. Готовы? У меня длинней иголки, чем у елки. Очень прямо я расту в высоту. Если я не на опушке, Ветви только на макушке.

Игроки: Это сосна. (После того как загадка отгадана, проводится обсуждение.)

Старик-лесовик: Посмотрите вокруг. Видите сосны? Похожи они на ту, что была в загадке? А чем они похожи?

Игроки: Они очень высокие, с длинными иголками. Ветки у них только вверху, потому что сосны очень любят свет, вот и тянутся к солнцу.

Старик-лесовик: Какую букву вы заработали, отгадав эту загадку?

Игроки: Букву «С».

Старик-лесовик: Конечно, ведь слово «сосна» начинается с буквы «С». А теперь слушайте следующую загадку: Кто и летом, и зимой В колкой шубке смоляной? В дождь осенний и в капель Не снимает шубку...

Игроки: Ель.

Старик-лесовик: Это самая легкая загадка, вы ее легко отгадали и заработали еще одну букву. Какую?

Игроки: Букву «Е».

Старик-лесовик: Вот вам третья загадка:

Есть у родственницы елки

Неколючие иголки,

Но, в отличие от елки,

Опадают те иголки.

Игроки: Это лиственница.

Старик-лесовик: Кто-нибудь из вас видел лиственницы? Растут они в нашем лесу? (Игроки отвечают.) Вы правы, лиственницы растут севернее, у нас этим деревьям жарко. Но в городских парках их высаживают. Помните, мы рассматривали лиственницы в сквере около памятника князю Владимиру? Какую букву вы получите за эту отгадку?

Игроки: Букву «Л».

Старик-лесовик: Сколько букв вы заработали?

Игроки: Три.

Старик-лесовик: Какое слово можно сложить из этих букв?

Игроки: Лес.

Старик-лесовик: Совершенно верно. Вот вам еще одно задание: вспомните или придумайте загадки о лесе. За это получите лишнюю подсказку на следующей остановке.

(Игроки вспоминают загадки о лесе. Принимаются также загадки, самостоятельно составленные детьми и родителями, не обязательно в стихотворной форме.)

Варианты загадок о лесе:

Дом со всех сторон открыт,

Он резною крышей крыт.

Заходи в зеленый дом,

Чудеса увидишь в нем.

Богатырь стоит богат,

Угощает всех ребят:

Ваню — земляничкой,

Таню — костяничкой,

Машеньку — орешком,

Петю — сыроежкой,

Катеньку — малинкой,

Ваню — хворостинкой!

Весной веселит, летом холодит,
Осенью питает, зимой согревает.
Кто, как только жарко станет,
Шубу на плечи натянет.
А нагрянет холод злой —
Скинет с плеч ее долой?

Старик-лесовик: Отлично! Теперь у вас есть дополнительные баллы за разгаданные загадки. Придется отдать вам четвертую часть карты. Я скажу вам, где она. Слушайте внимательно: Кривая береза у тропки стоит, Четвертую карту она сторожит.

(Четвертая часть карты спрятана в песке, около кривой березы, где сидит бабочка. Дети находят карту, определяют с ее помощью, куда им бежать дальше, и продолжают путь.)

Задание 5. «Кто в лесу живет?»

Старик-лесовик: Сколько у вас частей карты?

Игроки: Четыре.

Старик-лесовик: А сколько еще нужно?

Игроки: Нужна еще одна часть.

Старик-лесовик: Чтобы получить последнюю часть карты, вам надо правильно и быстро выполнить три задания. Готовы?

Игроки: Готовы.

Старик-лесовик: Задание первое — «Найди животное». Где-то на полянке спрятаны шесть шапочек с изображением разных лесных жителей. Попробуйте их найти. И не забывайте о подсказках! Кто нашел шапочку, надевайте ее и бегите ко мне.

(Прикрытые травой шапочки лежат в разных местах: за пеньками, около толстых стволов деревьев с обратной от игроков стороны, а также висят невысоко на ветках. Недалеко от них расположены подсказки — синие бабочки.)

Старик-лесовик: Молодцы! Все шапочки нашли! Кто из зверей здесь собрался?

Игроки: Лиса, заяц, белка, медведь, волк, еж.

Старик-лесовик: Предлагаю вам поиграть. Это второе задание. Игра называется «Как кто?». Я буду называть качество, например, «хитрая», а вы должны угадать животное, о котором так говорят. Кого называют хитрой? Ну, конечно, лису. Все понятно? Тогда начинаем:

- трусливый, как... (заяц);
- косилапый, как... (медведь);
- запасливая, как... (белка);
- голодный, как... (волк);
- колючий, как... (еж).

Да, хорошая у вас команда, все выполняете быстро и правильно. Но третье задание будет самым сложным. Даже не знаю, справитесь ли вы. Видите поваленное дерево? Вам нужно пройти по нему. Дальше будет ручей, через который нужно перепрыгнуть. А потом за ручьем на песке нарисовать красивую картину с лесными животными и украсить ее лесными дарами. Если хотите, можно еще и красивую рамочку для картины сделать из камушков, шишек или палочек.

(Эти задания предполагают совместную деятельность взрослых и детей, поэтому выполняются с участием родителей.)

Старик-лесовик: Показывайте, что у вас получилось. Мне очень нравится: тут и деревья, как настоящие, с листочками, и грибы растут большие и маленькие, и цветы нарисованы красиво, и зайчик сидит возле березки. Придется отдать вам пятую часть карты. Но где же она? Посмотрите внимательно вокруг. Может, есть подсказка?

(Игроки ищут очередную подсказку и находят бабочку, которая сидит на горлышке пластиковой бутылки, закопанной в песок. Достают бутылку из песка и вытаскивают из нее свернутую в трубочку часть карты.)

Старик-лесовик: Отлично работаете! Быстро отыскали карту. А теперь соберите все части вместе, оглядитесь вокруг, догадайтесь, в каком месте хранится клад. Здесь уже подсказок нет, надо искать по карте.

(Клад — это монеты советского периода, которые еще есть во многих семьях, и разные бусинки. Все это завернуто в состаренный лоскут и спрятано в жестяной коробке из-под чая. Коробку тоже нужно максимально состарить, потереть наждачной бумагой, подкрасить коричневой краской, как будто она проржавела от длительного хранения. Коробка неглубоко закопана около пня. На карте это хорошо видно).

Старик-лесовик: Ух ты! Вот так клад! Что же это за монеты?! Видите, на моей написано: «3 копейки». А какие монеты у вас еще есть? И камни драгоценные здесь! Вот эти, красные, наверное, рубины. А это жемчуг! Какая красота!

(Детям очень нравится рассматривать найденные вещи, каждый старается показать их родителям, они задают много вопросов. Клад во второй команде должен чем-то отличаться — монеты другого достоинства, бусины другого цвета).

Старик-лесовик: Вот повезло, так повезло! Собирайте все, и пойдём на гостевую поляну, там нас давно ждут. Может, уже и вторая команда пришла, посмотрим, удалось ли им найти клад.

(На гостевой поляне несколько родителей уже подготовили все для походного обеда. Дети из разных команд показывают друг другу свои находки, обмениваются ими, рассказывают о трудностях, которые сумели преодолеть. После обеда и отдыха устраиваются веселые старты. Желаящие играют в бадминтон, волейбол, кто-то просто наслаждается чистым воздухом и возможностью погулять по лесу со своим ребенком.)

2. «Поиски секрета здоровья»

Цель: популяризовать спорт и физическую культуру через культурно-досуговую деятельность с семьёй

Задачи:

- создать условия для возникновения мотивации у детей и их родителей к занятиям спортом и физкультурой;
- продолжать формировать двигательный опыт детей за счёт освоения новых доступных движений;
- закреплять технику основных движений: ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, пролезание через тоннель на четвереньках, прыжки из обруча в обруч;
- содействовать формированию ритмических характеристик общеразвивающих упражнений в парах;
- расширять представление у детей и их родителей об особенностях занятий физической культурой;

Предварительная работа с детьми:

1. Занятие по физической культуре по единому сюжету «Айболит в гостях у ребят».
2. Беседа с детьми о здоровье, о факторах, влияющих на здоровье человека (свежий воздух, правильное питание, занятие физической культурой).
3. Просмотр мультфильма «Доктор Айболит»
4. Проблемная ситуация «Подарок от доктора Айболита» - дети по почте получают подарок от Айболита - пазлы «Секрет здоровья» и, вместе с воспитателем, обнаруживают, что в коробке лежит всего три пазла, по которым невозможно собрать картинку и расшифровать секрет здоровья. Воспитатель с детьми вместе принимают решение обратиться к инструктору по физической культуре Анне Александровне с просьбой связаться с доктором Айболитом, который мог бы объяснить, где можно найти потерянные пазлы.

Предварительная работа с родителями:

1. Домашнее задание для родителей – «Провести со своими детьми экскурсию в страну Здоровья» с помощью серии сказок С.Л.Сон, Т.В. Шипошиной «Сказки страны Здоровья» («День спорта», «День гуляния босиком», «День полезной воды»)
2. Включить родителей в проблемную ситуацию «Подарок от доктора Айболита»
3. Задание для одной семьи - придумать ребус к слову «лес»
4. Задание для мамы – выучить физкультминутку «Деревья»
5. Задание для мамы (папы) – подготовить массаж спины «Варим суп»
6. Задание для мамы (папы) – подготовить вопрос о разминке
7. Познакомится с картотекой подвижных игр, обратить особое внимание на подвижные игры, предлагаемые в квесте («Мышеловка», «Удочка», «Найди свою пару»)

Предварительная работа с музыкальным руководителем:

1. Подобрать музыкальное сопровождение для строевых упражнений и комплекса для релаксации
2. Фонограмма пения птиц в лесу
3. Запись песни «Далеко и близко (канал «Теремок ТВ» - обучающая песенка)

Место проведения: музыкальный зал

Оборудование: мультимедиа, музыкальный центр, макет дерева, гимнастическая скамейка (2 шт.), тоннель, обручи (6шт.) «Чудо - круг», пазлы (11 шт.), корзина для спортивного оборудования, мяч, гантели, кубики.

Ход:

Дети с родителями проходят в музыкальный зал.

Инструктор: Добрый день! Ребята, по вашей просьбе я связалась с доктором Айболитом, он, к сожалению, не может приехать к нам, т.к. отправился в Африку делать прививки от гриппа животным. Но он рассказал мне, что часть пазлов спрятал злой и вредный Бармалей, который не хочет, чтобы дети знали секреты здоровья и были здоровыми. Айболит дал для нас подсказку, с помощью которой мы сможем найти пазлы. Это карта заданий,

выполнение которых поможет вернуть пропажу. Но доктор предупредил меня, что сделать это будет нелегко. Вы готовы отправиться на поиски? Готовы выполнять задания? (ответы детей). Я предлагаю вам взять с собой родителей, которые вызвались помочь нам отыскать секрет здоровья. Вы согласны отправиться с родителями? (ответы детей).

Инструктор: Тогда всё внимание на экран, на котором мы видим карту заданий.

Дети вместе с взрослыми рассматривают карту, инструктор объясняет последовательность выполнения квеста.

Задание № 1: Отгадать по ребусу место, в котором необходимо начать поиски пазлов.

Дети совместно с родителями отгадывают ребус, строятся в колонну и отправляются в воображаемый лес.

Задание № 2: Выполнить строевые упражнения под музыку.

Содержание двигательной деятельности	Песня	Время выполнения
Обычная ходьба в колонне по одному, «змейкой» - «отправляемся в поход пешком»	Песня «У похода нет начала», сл. Львовского, муз. Шаинского	60 сек.
Подскоки с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой – «едем на лошадках»	Песня «Молодая лошадь», слова Пляцковской, муз. Чичкова	40 сек.
Бег в колонне, «змейкой», руки в стороны – «полетели на самолёте»	Песня «Чудеса на виражах», слова Панкова, музыка Силвершера	50 сек.
Ходьба на месте в кругу, лицом в центр круга – «плывём по морю»	Песня «Море» Кукутики	50 сек. 50 сек.
Обычная ходьба в колонне – «приближаемся к лесу»	Песня «У похода нет начала», сл. Львовского, муз. Шаинского	

На экране появляется картина леса, звучит фонограмма пения птиц в лесу, затем снова на экране появляется карта заданий.

Задание № 3: Отгадать загадку по физкультминутке.

Одна мама делает физкультминутку, ей помогают пятеро родителей.

Дети должны угадать, о чём говорится в физкультминутке.

Выросли они все в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны)

Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх)
Вот подул веселый ветер,
Закачались тут же ветки, (Родители машут руками)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперед)
Вправо-влево, взад-вперед –
Так их очень ветер гнет. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)
Ветер стих. Вошла луна.
Наступила тишина. (Родители замирают на месте) (деревья)

Задание № 4: Взять под деревом первый пропавший пазл.

Снова дети и родители смотрят на экран.

Задание № 5: Сделать друг другу массаж.

Массаж для всех проводит один из родителей

Массаж спины «Варим суп»

Дети и взрослые встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего.

Чики-чики-чики-ща! Похлопывать ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, Постукивать ребрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку, Поколачивать кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чики-чики-чок! Поглаживать ладонями.

И готов борщичок!

Снова дети и родители смотрят на карту заданий.

Задание № 6: Ответить на вопрос и выполнить разминку «Мама+Я» (в парах)

1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).
3. И.п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1—2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное положение — «ласточка».
5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет инструктора «1—8»; повторить 3 раза.

Вопрос о разминке задаёт один из родителей. В корзине для спортивного инвентаря дети находят ещё один пазл.

Снова дети и родители смотрят на карту заданий.

Задание № 7: Распределится на две команды, одна команда собирает в конверт картинки с изображением зимних видов спорта, а другая – летних.

Дети вместе с родителями делятся на две команды, и с помощью пособия «Мальчикам и девочкам» проводится эстафета «Собери картинки с летними и зимними видами спорта». В конвертах пособия дети находят два пазла.

На экране появляется карта с заданиями.

Задание № 8: Пройти совместно с родителями полосу препятствий.

3. Полоса препятствий:

-ходьба боком по гимнастической скамейке. Ребёнок идёт по гимнастической скамейке, родитель страхует ребёнка.

-пролезание через тоннель на четвереньках. Родитель встречает у выхода из тоннеля.

-прыжки из обруча в обруч. Поочерёдно родители-дети.

Инструктор показывает детям в конце полосы препятствий восьмой пазл и предлагает узнать по карте следующее задание.

Задание № 9: С помощью «Чудо-круга» выбрать подвижную игру.

Подвижную игру проводит родитель. Другие родители и дети вместе играют.

После игры инструктор обращает внимание детей, что на «Чудо-круге» есть ещё два пазла.

Снова дети и родители смотрят на карту заданий.

Задание № 10: Выполнить комплекс на релаксацию.

Мы спокойно отдыхаем.

Мы спокойно отдыхаем.

Глазки дружно закрываем

Глазки дружно закрываем

Дышится легко,

Ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают,

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, отдыхают.

Шея не напряжена,

А расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Хорошо нам отдыхать!

Но пришла пора вставать!

(Музыка выключается)

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Релаксацию проводит родитель, другие родители вместе с детьми выполняют задание.

Инструктор вручает воспитателю последний пазл.

Задание № 11: Собрать пазлы и вместе с родителями прочесть секрет здоровья и рассмотреть изображение с обратной стороны.

Заключительная часть:

Инструктор: Ну что ж, ребята, мы вместе смогли отыскать пропавшие пазлы и отгадать один из секретов здоровья. Нам обязательно нужно будет пригласить доктора Айболита, рассказать ему про наше путешествие и поблагодарить за помощь. Вы согласны? А кому ещё вы хотели бы сказать «спасибо» за помощь в поисках секрета здоровья? (ответы детей). Настало время возвращаться в детский сад.

Один из родителей предлагает вернуться в садик на веселом паровозе. Все выстраиваются друг за другом и под музыку, выполняя обычную ходьбу, отправляются в группу.

3. «Физкульт-Ура!»

Цель: Пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей и родителей.

Задачи:

- Укреплять здоровье
- Совершенствовать спортивные умения и навыки;
- Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений, бег, бросание мяча двумя руками и одной рукой в цель, прыжки через скакалку, перебрасывание мяча друг другу в движении;
- Совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве;
- Приучать соблюдать правила игры;
- Формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре;

- Четко проговаривать считалки, диалоги в играх;
- Создавать радостное, бодрое настроение на активном отдыхе в летний период.

Оборудование: обручи, флажки, дощечки для перешагивания, мячи большие и маленькие, кегли, 4 ведра, гимнастические палки, коврики для хождения, скакалки, мишени для бросания мяча, ключи-подсказки, шкатулка-клад, конверты с подсказками игры.

Ход праздника:

В: Слово «квест» означает «поиск». Это игровое приключение, игра, где участниками всегда предполагается задание, в котором необходимо что-то разыскать-предмет, подсказку, сообщение, чтобы можно было двигаться дальше. Сегодня нас ждет спортивно-оздоровительная квест-игра. В этой игре не обойтись без смекалки, логического мышления, эрудиции, а также ловкости, быстроты, координации и умения взаимодействовать с товарищами.

В: Ну, что, вы готовы к такой игре?

Дети:

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.
Этой встрече все мы рады
Собрались не для награды.

В: Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (*зарядку*). Вот мы с вами и начнем нашу оздоровительную игру с зарядки, и только после нее увидим первую подсказку.

Все свободно располагаются по спортивной площадке и делают зарядку под музыку:

Разминка: «Делайте зарядку, будете в порядке»

В:

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас!

Всем ребятам мой привет

И такое слово:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора

Крикнем все: Дети: Физкульт- Ура!

В: Дорога к кладу будет обозначаться стрелками, а все инструкции, как и с помощью чего найти клад вы обнаружите в тайных местах. Задача квеста: получить 5 ключей и одну помощь. Вы играть готовы?

Дети находят стрелку и первую подсказку. В подсказке зашифрованная эстафета (на карточке изображены 2 ведра, дно полное с шариками, другое ведро пустое и деревянная ложка) Дети догадываются о цели эстафеты и приступают к игре, чтобы как можно быстрее отыскать ключ и следующую подсказку.

1. Эстафета «Шарики». Дети по парам выстраиваются в две колонны. Около каждой колонны стоит ведро с маленькими разноцветными шариками, на дне ткань, под ней ключ и следующая подсказка, напротив пустое ведро.

Задача: с помощью двух деревянных ложек перенести шарики из одного ведра в другое по одному шариком, передавая эстафету по очереди, пока не появится ключ, и ведро не будет пустое.

2. Эстафета. Дети ищут по стрелкам эстафету и расшифровывают её. Перед ними 2 лягушки, далее болото. В конце болота тоже сидят 2 лягушки. «Чтоб подсказку вам найти нужно болото перейти, под последнюю кочку загляни и подсказку там найди». (Дети расшифровывают эстафету и проходят ее, передают эстафету следующему). Нужно с помощью двух кочек перебраться с одного берега на другой не наступая в болото. Встаем на одну кочку двумя ногами, а другую кладем рядом, перепрыгиваем и. т. д. Последний находит следующую подсказку и ключ.

3. Эстафета. Дети по стрелкам ищут эстафету и расшифровывают ее. «Кто самый меткий?». Дети встают в пары.

Задача: нужно добежать с мячом до красной линии, остановиться и попасть мячом в мишень, забрать мяч и бегом вернуться назад к команде и передать мячи следующей паре. Последняя пара находит подсказку и ключ за мишенью.

4. Эстафета «Полосу препятствий пройди и подсказку получи». Дети расшифровывают следующую эстафету. Перед ними тоннель из обручей и мяч.

Задача: перебежать тоннель перекидывая мяч друг другу, и вернуться бегом назад, передавая мяч и эстафету следующему. В тайном месте участники находят следующую подсказку и ключ.

5. Эстафета «Полосу препятствий пройди и подсказку получи»

Задача: Пара одновременно бегут через тоннель обручей, добегают с мячами в руке, останавливаются и сильно прокатывают мяч вперед, стараясь сбить препятствие в виде кеглей. Последняя пара находит подсказку и ключ.

6. Эстафета «Быстрый поезд». Первый участник бежит к флагу, оббегает его, возвращается на место, за него хватается следующий участник и бегут вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего, пока все не оббегут, последний берет подсказку.

7. Эстафета «Передал-садись»

Задача: Играющие строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди колонны лицом к ней на расстоянии 2-3 м. становится капитан команды. Все участники команды кроме капитана получают по мячу. По сигналу первый участник кидает мяч капитану, капитан ловит мяч и складывает его в корзину. Бросив мяч, этот игрок приседает. Затем второй участник команды бросает мяч капитану и приседает, затем третий и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Капитан находит ключ и подсказку.

8. Эстафета «Собери солнышко»

Задача: Первый бежит в конец площадки кладет обруч, возвращается назад, передает эстафету следующему, следующий бежит, кладет к обручу

солнечный лучик - гимнастическую палку и возвращается передает эстафету следующему и. т. д. Затем команда получает помощь- подсказку.

9. Эстафета «Прокати обруч»

Задача: Прокатить обруч до кубика и вернуться бегом к следующей паре и передать эстафету. Затем команда получит помощь-подсказку.

10. Подсказка. Все получают подсказку после игры с прыгалками.

В итоге у каждой команды 6 ключей и подсказка (*маршрут, где спрятан клад*). Все отправляются на поиски клада.

4. «Путешествие по стране физкультуры и здоровья»

Цель: Развитие интереса к участию спортивных и подвижных играх. Формирование интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
2. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей и взрослых.
3. Способствовать сближению и организованности детей группы. Поднять эмоциональный настрой воспитанников.

Оборудование: Пазлы с разрезными картинками - «Страна физкультуры и здоровья»; канат– 1шт; корзины – 2шт; мячики маленькие – по количеству участников; совки для песочницы – 2 шт; конверты - 6 шт; карта - «Страна физкультуры и здоровья»; обручи – 6 шт; балансиры; длинная веревка для подлезания и прыжков; скакалки.

Ведущие: Ох (*взрослый*); Ах (*взрослый*)

Участники Дети старшей группы

Место проведения:

Территория детского сада (спортивная площадка, игровая площадка большого стадиона, веранды групп).

Ход:

Звучит музыка, участники квеста выбегают на спортивную площадку.

Появляются Ох и Ах и приветствуют участников.

Ах: Здравствуйте дорогие ребята!

Ох: Здравствуйте девчонки и мальчишки!

Вместе: Мы очень рады Вас всех видеть сегодня, что вы все здоровы и ходите в детский сад.

Ах: Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку.

ФЛЕШМОБ - участие принимают дети, педагоги.

Ох: Ребята как вы думаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Ах: Здоровье – это не только отсутствие какой – либо болезни, но и веселое настроение, хороший аппетит, физическая сила, красота и радость.

Ох: Сегодня в нашем детском саду проходит квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки.

Ах: Мы для вас принесли в подарок карту Страны физкультуры и здоровья, что бы вы могли отправиться в увлекательное путешествие, но по дороге туда проникли вирусы и микробы и уничтожили ее, остались только кусочки. И теперь нам придется отправляться в путешествие без карты и создавать ее заново.

Ох: Ребята вы готовы помочь нам создать новую карту?

Ах: Мы отправляемся в путь по городам Страны физкультуры и здоровья».

Вам нужно будет пройти несколько этапов и испытаний, на каждом этапе вы получаете конверт с кусочком карты, а в конце путешествия попытаемся ее сложить и передадим детям из другого детского сада.

ВМЕСТЕ: Мы желаем Вам удачи, верим и надеемся на Вас!

1 этап. Игра «Донеси и не урони» - «город Ловкости»

Спортивная площадка

Дети выстраиваются в колонну, ставится два ведра. В начале колонны корзина пустая, на расстоянии 5 м. ставится другая корзина с мячиками. Задача детей с помощью лопатки переносить шарики из одной корзины в другую.

2 этап. «Полоса препятствий» - город Быстроты. Игровая площадка ДОУ

- Прыжки из обруча в обруч.
- Бег под вращающейся веревкой.
- Лабиринт.

3 этап. «Перетягивание каната» - город Силы.

4 этап. «Прыжки на скакалках» - город Выносливости.

5 этап. «Ходьба по балансирам» -город Равновесия.

6 этап. «Загадки – кроссворд».

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна ... (зарядка)

2.Что полезно нам всегда: Солнце, воздух и (вода)

3. Носом медленно вдыхаем, свежий (воздух) получаем.

4. Крепкими, здоровыми вырасти хотим, для этого нам нужно соблюдать
....(режим)

5. Хочешь ты побить рекорд, так тебе поможет....(спорт)

6. В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Овощи и фрукты не заменимы, с ними получаем -....(витамины)

7. Быть выносливым всегда помогает нам....(ходьба)

8. Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко —. (бег)

Ох: Давайте вместе прочитаем, какое получилось слово -
«**ЗДОРОВЬЕ**».

За решение кроссворда, вы получаете последний кусочек карты, и давайте все вместе попробуем ее сложить.

На карте мы видим те города, страны Физкультуры и здоровья, где мы сегодня были, давайте еще раз их повторим.... Теперь мы эту карту можем передать другим детям, чтобы они смогли совершить увлекательное путешествие и тоже стали ловкими, быстрыми, сильными, выносливыми и здоровыми как вы.

Ах: Ну, что ребята, подошла к концу наша с Вами игра. Вам понравилась путешествие по городам Страны физкультуры и здоровья? Много интересного узнали? Спасибо вам, за вашу внимательность, находчивость, ловкость и сообразительность. А сейчас мы хотим вам вручить витамины, чтобы вы были здоровы!

5. «Веселые ребята»

Цель: создание условий для развития познавательных способностей детей в воспитательно-образовательном процессе с приобщением родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы, посредством квест-технологии.

Задачи:

- закреплять представление детей о космосе, о солнечной системе, умение отгадывать загадки, решать логические задачи;
- развивать поисковую активность, стремление к новизне, расширять кругозор, сообразительность, творчество;
- воспитывать социально-коммуникативные навыки сотрудничества и доброжелательности.

Подготовка: провести маршрут квеста на территории детского сада с помощью нарисованных стрелок, оборудовать уровни необходимыми материалами и инструментами, и в тайных местах оставить конверты с заданиями для прохождения уровней.

Ход:

Дети и воспитатели находят забитый корабль «Тюльпан», их встречает пират «Джек».

Джек: Юные друзья мой корабль встал в лед и дальше пути мне нет. Я ищу сокровища моих предков. Он одному мне не справится и кто же мне поможет?

Воспитатель: Джек! Наши ребята смелые, сильные, умные и с легкостью справятся со всеми испытаниями и помогут тебе. Только как мы найдем сокровища мы же не знаем дороги и где же спрятаны твои сокровища.

Джек: У меня есть старая карта. Он там все так запутано!
(Дети и Джек смотрят карту и отправляются в путь.)

Джек: Мы ребята отправимся в наше приключение дружной командой «Юных пиратов» и под девизом «Один за всех и все за одного!»

«Пиратская зарядка» (Дети идут по заранее проведенному маршруту, на каждом уровне отыскивая конверты и выполняя задание, получают один из ключей.)

Задание квеста первого уровня. Эстафета.

Дети проходят полосу препятствий:

1. Проползти под ветками.
2. Перешагнуть большие камни.

(Дети идут по указанному маршруту ко второму уровню.)

Задание квеста второго уровня.

Дети перебрасывают морские камни из корзин в корзины.

(Дети идут по указанному маршруту к третьему уровню.)

Задание квеста третьего уровня.

Дети преодолевают морские испытания. Прыжки из обруча в обруч.

(Дети идут по указанному маршруту к четвертому уровню.)

Задание квеста четвертого уровня. Весёлая горы.

По команде Джека дети должны преодолеть возникшие на пути горки.

(Дети идут по указанному маршруту к пятому уровню.)

Задание квеста пятого уровня. «Поиграй - ка»!

Дети выполняют задания с цветными флажками, выполняют задания на каждый цвет.

Дети играют с «Медузками», мячи – фитболы. Дети перебрасывают «Медузки» так что бы они не встретились.

Дети находят вторую карту, где обозначен сундук с сокровищами.

(Дети идут по указанному маршруту к шестому уровню.)

Задание квеста шестого уровня. Найти по карте сундук с сокровищами.

Детям раздают лопаты и согласно маршруту на карте дети идут к тайнику. На месте отмеченном крестом, дети копают и вынимают сундук с сокровищами - угощениями. Ура!!! Звучит победный марш! Квест закончен!

6. «Цветок здоровья»

Цель: закрепление двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

-формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании, как основы здоровья.

-воспитывать у детей ценностное отношение к здоровью.

-развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

Предварительная работа: беседа: «Полезные и вредные продукты», разучивание физминутки: «На лужайке по ромашкам...».

Оборудование: карта маршрута, конверты с заданиями и частями цветка, массажная дорожка, канат, кольцеброс, дорожки для прыжков, картинки (огород и сад, спортивная площадка, уголок познания, уголок природы), музыка.

Место проведения: группа.

Ход:

Приветствие. Валеологическая песенка.

«Добро утро, улыбнись скорее!

И сегодня весь день будет веселее.
Мы погладим лобик, носик и щёчки,
Будем мы красивыми, как в саду цветочки!

Разотрём ладошки,
Сильнее, сильнее.
А теперь похлопаем,
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрём,
И здоровье сбережём.
Улыбнёмся снова,
Будем все здоровы!

Вос-ль: Ребята, кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуй!» (желают здоровья).

А что такое здоровье и что значит быть здоровым? (когда человек не болеет, когда у него хорошее настроение, занимается физкультурой, правильно питается).

Вос-ль: Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Когда человек здоров, он весёлый, у него много друзей, он может много работать. Когда вы все здоровы, вы играете,

занимаетесь, поёте и танцуете. Вы хотите быть всегда здоровыми? Говорят, что где-то далеко, далеко есть цветок здоровья. А вы бы, ребята, хотели его найти? Но чтобы его найти, нам нужно знать где он находится. Что же нам делать?

(стук в дверь, заходит Айболит)

Айболит: Здравствуй, ребята! Вы меня узнали? Я добрый доктор Айболит и я слышал, что вы хотите найти цветок здоровья? Я вам помогу. Вот вам карта с маршрутом, по которому



нужно идти. Если вы выполните все задания и будете идти точно по маршруту, вы обязательно найдёте цветок здоровья. Я никогда не болею! А вы? (иногда болеем). Когда вы найдёте цветок здоровья, вы тоже никогда не будете болеть.

Вос-ль: Спасибо тебе, Айболит. Нам пора отправляться.

Айболит: Прежде чем вам отправляться на поиски цветка, я предлагаю вам сделать разминку. Хотите?

Разминка «Если нравится тебе, то делай так!» звучит мелодия

Айболит: Молодцы, ребята!

Вос-ль: Ребята, все готовы? Тогда в путь. Айболит пойдем с нами.

Ходьба по тропе здоровья

- ходьба по массажной дорожке

- прыжки по следам

-ходьба боком приставным шагом по канату

Вос-ль: (обращает внимание детей на конверт).

Ребята, посмотрите, конверт. Давайте посмотрим, что в нём находится. Это часть от цветка здоровья. Что здесь изображено? (зарядка).

Вос-ль: А вы утром делаете зарядку? А физминутки мы с вами делаем? А хотите сделать физминутку про жука.

Физминутка

«На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

«Жу-жу-жу, жу-жу-жу-

Я с ромашками дружу.

Плавно по ветру качаюсь.

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт-привет!»

Айболит: Молодцы, ребята! Теперь вы знаете в чем состоит секрет здоровья? (в выполнении зарядки)

(часть цветка берём с собой).

Вос-ль: Ну, что, ребята, отправляемся дальше? В каком направлении нам нужно двигаться? (рассматривают карту, подходят к мольберту, где изображён огород и сад)

Вос-ль: Ребята, что здесь изображено? (огород и сад)

А что здесь растёт, что помогает нам быть здоровыми? (растут овощи и фрукты).

- А что содержится в овощах и фруктах? (витамины, полезные вещества)

- Правильно, ребята, они укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. Но мы же не только кушаем фрукты и овощи, но и всякую еду. А какая бывает еда? (полезная и вредная)

- А вот и конверт с заданием.

Игра «Полезные и вредные продукты» (показываю картинки, если продукт полезный – хлопают в ладошки, если вредный продукт – топают ногами)

Айболит: Молодцы, ребята! За правильное выполнения задания, вы получаете ещё одну часть цветка здоровья. Давайте назовём её – правильное питание (часть цветка берём с собой)

Вос-ль: Ну что, ребята, отправляемся дальше. Посмотрим, куда нам указывает стрелка.

(подходим к мольберту, на нём изображена спортивная площадка)

Вос-ль: Ребята, а как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой).

Вос-ль: А вы любите заниматься физкультурой? Откроем конверт и посмотрим, какое задание вам нужно выполнить.

- Кольцеброс.

Айболит: Молодцы, какие вы быстрые, ловкие, сильные. Правильно выполнили задание и получаете ещё одну часть цветка здоровья.

Что изображено на этой картинке? (занятия физкультурой)
(часть цветка берём с собой).

Вос-ль: Ребята, посмотрите, куда указывает эта стрелка?

Двигаемся дальше. (подходим к уголку познания)

Вос-ль: Вот мы оказались в уголке познания. Сейчас мы посмотрим, как хорошо вы знаете, что и когда нужно делать.

(достаю из конверта вопросы и читаю их детям)

1 Что нужно делать после пробуждения ото сна? (умываться, чистить зубы).

2 Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой).

3 Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения).

4 Обязательно ли детям спать днём? Почему?

5 Нужно гулять на свежем воздухе? Почему?

6 Можно ли детям поздно ложиться спать? (нет, нужно хорошо выспаться, чтобы утром быть в хорошем настроении).

Айболит: Молодцы, всё же вы знаете. Вот вам и следующая часть цветка здоровья. Что же это? (соблюдение режима дня) (часть цветка берём с собой)

Вос-ль: Ну что, ребята, идём дальше. Куда указывает нам стрелка? Вот и пришли мы по нашей карте к последнему нашему пункту назначения.

Что изображено на картинке? (уголок природы).

Вос-ль: Ребята, а вы любите отдыхать на природе? А где вы отдыхаете с родителями?

Ребята, а давайте представим с вами, что мы оказались с вами на полянке. Присядем на полянку, закроем глазки и послушаем, как поют птицы, (звучит мелодия шум леса)шелестят листья на деревьях. Как хорошо, спокойно на природе.

А теперь открыли глазки, встали.

А какой воздух на полянке? А давайте с вами сделаем дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

Вос-ль: Молодцы, ребята вы правильно выполняли дыхательную гимнастику, она очень полезна для вашего здоровья.

Айболит: Посмотрим, что здесь в конверте (достаю часть цветка). Что, ребята, на этой картинке? (мальчик катается на велосипеде). А вы когда гуляете на природе, катаетесь на велосипеде? Так, в чём же состоит последняя часть цветка? (отдых на природе)

Айболит: Ребята, какие мы с вами молодцы, мы нашли все части цветка здоровья, выполнили все задания. Давайте вместе его соберём и вспомним, из каких составляющих частей состоит цветок здоровья.

(Подходим к магнитной доске и выкладываем части цветка здоровья: зарядка, правильное питание, занятие физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе)

Вос-ль: Ребята, вам понравилось наше путешествие? А какое у вас сейчас настроение? (хорошее). Улыбнитесь друг другу.

Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка здоровья и соблюдать их.

Айболит: Ой, ребята, как хорошо, что вы нашли цветок здоровья. Молодцы! Теперь вы тоже, как и я, никогда не будете болеть! И хочу я вас угостить вот такими вкусными яблочками (угощает).

А теперь мне пора с вами попрощаться, и я хочу вам пожелать:

«Пусть здоровье вам подарит,

Счастье, радость и успех.

Пусть единственным лекарством,

Станет ваш весёлый смех».

(Здоровячок убегает)

Вос-ль: Ребята, а теперь мы намоем наши ручки и сядем кушать яблоки.

7. «Волшебные заклинания»

Цель: формирование устойчивого интереса к физкультуре, через игры и игровые упражнения.

Задачи:

- закреплять умение ходить по ограниченной поверхности, ходить с высоко поднятыми коленями, прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
- развивать ловкость, чувство равновесия, координацию движений, слуховое внимание;
- воспитывать смелость, выносливость, чувство коллективизма.

Ход:

Сюрпризный момент (В группу входит спортсмен)

Спортсмен: Здравствуйте ребята! Как хорошо, что вы еще не ушли. Со мной приключилась беда. Злая Колдунья заколдовала меня и отобрала мою силу. Что бы вернуть мне её, мне нужно найти и прочесть волшебное заклинание. Вы сможете мне отыскать заклинание?

Дети: Да, поможем.

Спортсмен: Ну, что же? Тогда отправляемся в путь.
Дети идут в спортзал, где их ждут задания.

Организационный момент:

Перестроение в колонну. Воспитатель становится перед строем детей первым.

1. Ходьба за воспитателем по залу в колонне по одному:

- обычная;
- на носках, руки на поясе;
- на пятках, руки у плеч;
- с высоким подниманием колен.

2. Бег в колонне друг за другом.

3. Ходьба

4. Дыхательное упражнение: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Первое задание «Перешагивание».

Находят конверт с заданием.

Воспитатель: «Перед вами большое озеро, в котором живут злые и голодные лягушки. Вам нужно пройти его». Ребята, а как же мы это с вами сделаем? Как нам пройти озеро?

Дети: Будем перешагивать.

Воспитатель: А давайте как цапля будем перешагивать. Высоко поднимая ноги. Тогда лягушки нас точно не достанут. *(на полу выложены кубики, на которых наклеены изображения злых лягушек. Дети поочередно, друг за другом перешагивают каждый кубик).* В конце дорожки находят конверт со следующим заданием и часть заклинания

Второе задание «Прыжки».

Воспитатель: Ой, ребята посмотрите! Это же Зайка! Но он грустный. Давайте спросим, что с ним?

Дети: Зайка, что случилось у тебя?

Зайка: Я прыгал по лесной тропинке и поранил лапку. Моя корзинка с овощами и фруктами рассыпалась. Я не могу ее сам собрать – ножка болит.

Воспитатель: Ребята, давайте поможем собрать Зайчику его корзинку с фруктами и овощами. Его дома ждет мама.

Дети: Давайте.

(дети строятся в шеренгу и поочередно прыгают к предметам и приносят их в корзинку. За помощь Зайка дает детям конверт с заданием и вторую часть заклинания).

Третье задание «Ползание».

Воспитатель: «Перед вами тоннель. Пройти ногами его невозможно». Ребята, если мы не можем пройти его ногами. То как же нам его преодолеть?

Дети: Проползем.

(дети по одному ползут по скамье, подтягивая свое тело руками)

Воспитатель: Ну молодцы! Справились. А вот еще конверт.

Четвертое задание «Катание мяча».

Воспитатель: «Перед вами Змея. Вам нужно заколдовать её и забрать заклинание».

Ребята, предлагаю взять мячики и немного поколдовать.

Воспитатель раздает мячи.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх; вернуться в И. п. (4 -5 раз)

Воспитатель:

Мяч легко мы поднимаем

И спокойно опускаем.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, коснуться мячом пола; вернуться в И. п. (4 -5 раз)

Воспитатель:

Ну-ка быстро наклонись

И мячом пола коснись.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках у груди; вернуться в И. п. (4 -5 раз)

Воспитатель:

Мячик проситься играть –

Так давай присесть!

4. И. п. – стоя на коленях (или сидя на пятках, мяч у пола придерживать обеими руками. Прокатить мяч вокруг себя в правую, а затем в левую сторону. (2 – 3 раза в каждую сторону).

Воспитатель:

На колени становись.

Мяч, смотри не укатись!

Мяч по кругу прокатили –

Мы его не уронили!

После выполнения, дети забирают конверт с заклинанием и отдают его Спортсмену. Он читает его. И к нему возвращается сила. Спортсмен показывает несколько приемов, благодарит детей за помощь и уходит.



