Физкультурное развлечение в виде квеста «В здоровом теле- здоровый дух»

Цель: Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивное развлечение - квест.

Задачи:

Оздоровительные:

способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

Образовательные:

формировать двигательные умения и навыки;

формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм; обучать игре в команде.

Развивающие:
развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память.
развивать интерес к спортивным играм;
Воспитательные:
воспитывать в детях потребность в ежедневных физических упражнениях;
развивать чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к физической культуре.

Оборудование: обручи, мячи большие и маленькие, теннисные мячи, конусы, дуги, 4 ведра, гимнастические палки, туннели, скакалки, мишени для бросания мяча, мячи-подсказки, шкатулка-медаль, этикетки названий станций, ноутбук с презентацией.

Ход праздника:

Воспитатель: Здравствуйте дорогие ребята! Мне очень приятно видеть Вас в этом зале. Ребята, а у нас в гостях непростой гость- мастер спорта во всех видах спортивных соревнований, призёр олимпийских игр. Давайте поприветствуем его.

(Входит спортсмен)

Спортсмен: Всем привет. Я Анатолий
Не мечтал лишь о футболе
КМС по всем боям
100 медалей у меня.

Хотел я вам их показать
Но…. Не знаю как сказать
Ключ-пароль забыл совсем

Помню в слове 8 букв
Все рассыпались вокруг
Проявите интерес
Пройдите дружно квест.

Воспитатель: Ребята, вы знаете, что такое спортивный квест? Спортивный квест- это спортивное путешествие, в ходе которого вы будете перемещаться по станциями выполнять задания, после выполнения каждого задания вы будете находить подсказку для выполнения следующего задания. 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.

Воспитатель: Праздник **спорта** и здоровья начинаем мы сейчас! Ну-ка, дружно, детвора Крикнем все:

Дети: Физкульт- Ура!

Воспитатель: Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам?

Дети: разминку

Воспитатель: Нашу спортивную игру мы начнем с разминки, и только после нее увидим первую подсказку.

(Все свободно располагаются в зале и делают разминку под музыку)

Разминка: "Как живёшь?"

– Как живешь?

– Вот так! *(Показывают большие пальцы.)*

– А плывешь?

– Вот так! *(Имитируют плавание.)*

– Как бежишь?

– Вот так! *(Бег на месте.)*

– Вдаль глядишь?

– Вот так! *(Приставляют к глазам пальцы «биноклем».)*

– Ждешь обед?

– Вот так! *(Подпирают щеку кулачком.)*

– Машешь вслед?

– Вот так! *(Машут руками.)*

– Утром спишь?

– Вот так! *(Кладут обе руки под щеку.)*

– А шалишь?

– Вот так! (*Хлопают себя по надутым щекам.)*

Воспитатель: Как спортсмен? Вам понравилась наша разминка?
Спорсмен: конечно.
(спортсмен даёт фишку «Мяч»)
Дети проходят на станцию «Ловкость»
1.Станция «Ловкость»
Воспитатель: Ребята давайте разделимся на 2 команды и начнём состязание «Гонка мячей»
Ваши задачи: по сигналу передавать мяч назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым.
(дети находят фишку «лягушка»)
Дети проходят на станцию «Попрыгунчики»

2.Станция «Попрыгунчики»
Воспитатель: Ребята, Вам надо перебраться через болото. Для этого нужно проскакать между кочек на больших мячах по очереди. По сигналу сначала проходит первый участник, затем второй и т.д., эстафету передаём по плечу. Какая команда побеждает первой, та и ищет подсказку.
(Дети находят фишку «Дарц»)
Дети проходят на станцию «Меткость»
3. Станция «Меткость»

Воспитатель: ваша задача: нужно сначала проползти под дугой, затем остановиться у красной линии, попасть снарядом в мишень и бегом вернуться назад к команде, встать в конец колонны.
(дети находят фишку «туннель»)
Дети проходят на станцию «Полоса препятствий»
4. Станция «Полоса препятствий»
Воспитатель: ваша задача: нужно пролезть через туннель, взять ложкой из ведра витаминку для спортсмена, принести её в команду и передать эстафету, встать в конец колонны.
(Дети находят фишку «Поезд»)
Дети проходят на станцию «Весёлый поезд»

5.Станция «Весёлый поезд»
Воспитатель: а теперь на весёлом поезде мы дальше продолжим свой путь.

Ваши задачи: Первый участник бежит к конусу, оббегает его, возвращается на место, за него хватается следующий участник и бегут вдвоём. Затем возвращаются и берут третьего, пока все не оббегут конус.
Какая команда побеждает первой, та и ищет подсказку.
(Дети находят фишку «Солнышко»)
Дети проходят на станцию «Энергия»

6.Станция «Энергия»
Дети: Чтобы простуды не бояться, физкультурой надо заниматься и полезны нам всегда: солнце, воздух и вода!

Воспитатель: Ребята начинаем состязание «Собери солнышко».
Ваши задачи: 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.
(Дети находят фишку «Обруч с мячом»)
Дети проходят на станцию «Чемпионы»

7. Станция «Чемпионы»
На этой станции дети делятся на 2 команды, берут обручи и катят мячи до конуса и обратно.

(Дети находят фишку «Красный круг»)
Дети проходят на станцию «Затоки»
8. Станция «Знатоки»
Дети приходят на станцию и встречают спортсмена с ноутбуком, который отгадывает кодовое слово.
Дети: спортсмен, мы тебе хотим помочь!

Спортсмен: ну тогда продолжите пословицы, только после каждого правильного слова откроются буквы кодового слова.
Спортсмен говорит начало пословиц, дети заканчивают.
Спортсмен: В здоровом теле- здоровый …
Дети: дух
(на экране появляется буква «з»)

Спортсмен: Двигаться больше- проживёшь…
Дети: дольше
(на экране появляется буква «д»)
Спортсмен: Если хочешь быть здоров-…
Дети: закаляйся
(на экране появляется буква «о»)
Спортсмен: Солнце, воздух и вода- помогают нам…
Дети: всегда
(на экране появляется буква «р»)
Спортсмен: Кто спортом занимается- тот силы….
Дети- набирается
(на экране появляется буква «о»)
Спортсмен: Пешком ходить- долго….
Дети: жить
(на экране появляется буква «в»)
Спортсмен: Закалка, спорт, движение- всех целей…
Дети: достижение
(на экране появляется буква «ь»)
Спортсмен: Здоровое питание- основа ….
Дети: процветания
(на экране появляется буква «е»)

На экране появляется кодовое слово «**Здоровье**» и открывается большая медаль в которой находятся золотые медали спортсмена.

Воспитатель: Ребята, занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье, развивайте силу и выносливость. Будьте здоровы!