Спортивное развлечение в виде квест-игры

«В поисках Ключа Здоровья»

для старшей группы

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 ценностного отношения к здоровью;

- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья. Место проведения: помещения детского сада: спортивный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет, кабинет логопеда.

Место проведения: помещения детского сада: спортивный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет, кабинет логопеда.

***Оборудование*:** гимнастические палки, гимнастические маты, координационная дорожка, конусы, игровой мат «змейка», музыкальный проигрыватель, демонстрационная челюсть, плакат «правила гигиены», зубная щетка.

Музыкальное сопровождение: песни о физкультуре и спорте, энергичная музыка, музыка для расслабления.

Участники: Воспитатель, музыкальный руководитель, педагог-психолог, логопед, витаминка и дети

Ход мероприятия :

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправимся в интересное путешествие в поисках Ключа Здоровья, который откроет нам клад с сокровищами. А помогать нам будет карта Дети вместе с ведущим и воспитателем изучают карту и делятся своими мыслями.

По этой карте мы с вами будем выполнять задания квеста. Нужно правильно и внимательно выполнить задание, чтобы приступить к следующему. Все готовы?

Дети: Да

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь за ключом здоровья и кладом!
Дети разглядывают карту и видят, что первым местом выполнения задания является кабинет логопеда и отправляются туда с витаминкой. Там их встречает логопед и проводит с ними дыхательную гимнастику.

Первый пункт назначения

Витаминка: Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель, без воды - 5 дней, а без этого … - не больше 5 минут.

- Что же это?

Дети рассуждают и отвечают, что это воздух.

Витаминка: Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым?

Дети: **Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, дышат гости, я, и вы.**

Упражнение на дыхание «Мышка» Формула правильного дыхания начинается с энергичного выдоха.

1. Мышка спит в своей кроватке,

Сон ей снится очень сладкий.

Спокойно мышка дышит,

Свое дыханье слышит

2. Мышка села на качели,

Вверх качели полетели.

Вдох глубокий, - УХ - ей захватывает дух (*задержка дыхания),*

Выдох и качели вниз, крепче лапками держись.

3. Мышка кошку увидала,

Очень быстро побежала.

Очень часто мышка дышит,

Ее сопенье каждый слышит.

4. Наконец кошка отстала,

Наша мышка так устала.

Отдохни мышка постой

И дыханье успокой.

Логопед: Молодцы ребята, вы отлично справились с дыхательной гимнастикой! Теперь вы можете искать следующее задание на вашей карте. Дети разглядывают карту и видят, что вторым местом выполнения задания является спортивный зал и отправляются туда. Там их встречает Воспитатель.

Второй пункт назначения

Воспитатель: Хочешь быть здоровым, сильным – занимайся спортом!

И тогда добиться в жизни сможешь очень много!

На этом этапе квеста вам предстоит непростое задание. Вас ждет полоса препятствий. Вам нужно будет прыгать, проползать, идти по разным поверхностям и перелезать. Ребята, я знаю, что вы очень спортивные и обязательно справитесь с полосой препятствий. Но в начале я вам прочту загадки и пойму хорошо ли вы знаете спортивные инвентарь.

1.Этот конь не ест овса.

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

2.Когда апрель берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

3.Мы – проводные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь – лежим, В снег – бежим,

Уж такой у нас режим. (Лыжи)

Отлично! Теперь в путь на полосу препятствий, после того как вы ее пройдете, вы можете отправиться в следующий пункт назначения на вашей карте. Воспитатель объясняет, как правильно выполнять упражнения на полосе препятствий. После прохождения, дети смотрят на карту и отправляются дальше в медицинский кабинет.

Третий пункт назначения

Детей встречает медицинская сестра и рассказывает о культурно-гигиенических навыках: как правильно мыть руки, чистить зубы и т.п., используя наглядный материал.

Медицинская сестра: Ребята, давайте с вами вспомним правила гигиены. Посмотрите на картинки и назовите что нужно делать, чтобы оставаться здоровым.

Дети называют правила гигиены, медицинский работник помогает. Медицинская сестра:- А зачем мы с вами выходим на прогулку?

Дети: Дышать свежим воздухом…

Медицинская сестра:- Правильно, дышать свежим воздухом. Когда вы гуляете, ваш организм оздоравливается, прогулки заряжают организм энергией, дают ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, вы меньше болеете.

Мед.сестра: -А что нужно сделать сразу после прогулки?

Дети: После прогулки обязательно нудно мыть руки с мылом!

Мед.сестра: правильно ребята , утром и вечером надо чистить зубы, и вы это прекрасно знаете. А сейчас мы посмотрим, как именно нужно чистить зубы, чтобы делать это правильно.

Демонстрация чистки зубов на макете челюсти, используя схему на плакате. Медицинский работник приглашает по очереди детей отработать навык правильной чистки зубов.

Медицинская сестра: Молодцы ребята, вы все усвоили! Теперь вы можете искать следующее задание на вашей карте.

Дети смотрят на карту и отправляются в физкультурный зал.

Четвертый пункт назначения

В спортивном зале детей встречает психолог, звучит спокойная музыка, на полу лежат гимнастические маты.

Психолог: Здравствуйте, дети! Вы любите бегать, играть, веселиться?

Дети: Дааа

Психоло: Активными быть – это очень хорошо, но еще нужно уметь расслабляться. И сегодня я вас этому научу. Для начала вам нужно лечь на гимнастические маты и закрыть глаза.

Упражнения на снятие напряжения:

“Птички”.

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Согреем Бабочку»

Задачи: достичь релаксации через дыхательные техники.

Психолог показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

Психолог: Молодцы ребята! Теперь вы можете искать следующее задание на вашей карте.

Дети смотрят на карту и отправляются в музыкальный зал.

Пятый пункт назначения

Музыкальный руководитель: Здравствуйте ребята

Дети: здравствуйте

Музыкальный руководитель: зачем пожаловали к нам?

Дети: Мы ищем ключик здоровья по нашей карте и следующий пункт назначения у вас.

Музыкальный руководитель: Ну тогда проходите, я с вами поделюсь знаниями. Для здоровья очень полезен массаж. Встаньте друг за другом и сделаем массаж спины своим товарищам, но перед этим послушайте кто же это стучит так в лесу? Включает звук дятла.

Дети: это дятел стучит

Музыкальный руководитель: верно, это дятел. Сегодня мы с вами превратимся в дятлов и сделаем друг другу массаж.

Упражнение Дятел

Дятел жил в дупле пустом.

Дуб долбил он долотом (дети похлапывают ладонями по спине)

Туки, туки, туки, тук

Долбит дятел крепкий сук (поколачивание по спине пальцами)

Клювом он стучит,

дятел ствол уже долбит (постукивание по спине кулаками)

Дятел в дуб все стук да стук.

Дуб скрипит, что там за стук? (постукивание по спине ребрами ладони)

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал, потому что он устал (поглаживание спины ладонями) Музыкальный руководител: Молодцы ребята! Теперь вы можете искать следующее задание на вашей карте.

Дети смотрят на карту и отправляются в спортивный зал.

Вручение ключа Здоровья

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним какие вы испытания проходили, чтобы найти Ключ Здоровья?

Ответы детей: делали дыхательную гимнастику, с витаминкой были у медсестры, отгадывали загадки, делали массаж друг другу, снимали напряжение

Воспитатель: Правильно ребята, чтобы оставаться здоровым нужно заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, уметь правильно дышать и расслабляться, и делать самомассаж. Вот вы и узнали все секреты здоровья, поэтому я вручаю вам Ключ Здоровья, благодаря которому вы сможете открыть клад с сокровищами. Дети открывают сундук с сокровищами, а там лежат витамины и раскраски. Благодарю вас за участие! До новых встреч!