

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
-детский сад №41**

**Спортивно-оздоровительная квест-игра
«Мы шагаем со спортом за здоровьем»
с детьми подготовительной группы**



Подготовили и провели:
Тархова Елена Николаевна
Верхотурцева Елена Юрьевна

2024 г.

Спортивно-оздоровительная квест-игра «Мы шагаем со спортом за здоровьем» с детьми подготовительной группы

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.

Место проведения: спортивная площадка детского сада.

Оборудование: футбольный, баскетбольный мячи, мел, скакалки, воздушные шары, карта с заданиями.

Участники квест-игры : дети подготовительной группы.

Ход мероприятия:

Воспитатель: Сегодня нас ждёт спортивно-оздоровительная квест-игра. В этой игре не обойтись без смекалки, логического мышления, эрудиции, а также ловкости, быстроты, координации и умения взаимодействовать с товарищами. А в этом нам с вами будут помогать наши всеми известные и любимые герои! Посмотрите кто к нам идёт? *(Дети отвечают)* К нам идут Маша и Медведь. Посмотрите они как-то странно себя ведут. *(Медведь тащит Машу на спортивную площадку)*

Маша: Мишка не хочу заниматься физическими упражнениями, не хочу бегать, прыгать. Дай поспать!

Медведь: Маша уже день на дворе, а я тебя только из дома вытащил! Так у тебя никогда не будет здоровья.

Маша: Я и так себя хорошо чувствую!

Медведь: Ребята, а давайте вместе Маше расскажем и покажем, что нужно делать чтобы быть здоровым. *(Дети отвечают)* Вы не смотрите, что я

такой большой, но я очень сильный, быстрый и выносливый. Я слышал вы отправляетесь в спортивные приключения. Вы готовы к приключениям?

Дети: Да!

Медведь: Тогда вперед, за здоровьем!

Медведь помогает в течение всей игры проходить Маши и ребятам испытания. За каждое выполненное задание Маши и Медведь награждают ребят наклейками.

Воспитатель: Наша игра называется "Мы шагаем со спортом за здоровьем!" А чтобы быть здоровым, что для этого нужно делать? (*дети отвечают*) Вот вам первое задание, а подсказкой для вас будет служить карта, смотрите на неё внимательно.

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья для порядка

Людам всем нужна. (*зарядка*) - на карте картинка с утренней зарядкой (*дети отвечают*).

Воспитатель: Итак, какое у нас первое задание? Правильно, утренняя зарядка и сейчас мы с вами будем вместе учиться её правильно делать.

Задание № 1

Дети встают в круг и с вами проводя зарядку на все части тела начиная с разминки мышц шеи.

Воспитатель: Молодцы! Мы все вместе хорошо подготовились к выполнению более сложных заданий. Сейчас мы с вами переходим к выполнению второго задания. Смотрим на карту подсказку. Ребята, как вы думаете, что же это за задание? Как называется это спортивная игра? (*Картинка баскетбольная корзина*)

Переход на следующую площадку широкими шагами.

Сейчас мы с вами попробуем бросать мяч в баскетбольную корзину, но сначала нам нужно её найти.

Задание № 2

Занимающиеся делятся на две команды. У каждого игрока команды есть три попытки броска мяча в корзину, за каждое попадание команде добавляется очко. Выигрывает команда, выполнившая больше попаданий в квадрат или корзину.

Воспитатель: Вы просто молодцы! Ну, просто настоящие спортсмены! Вы готовы шагать дальше и познавать спорт, который помогает нам укрепить наше здоровье! Смотрим в карту подсказку. Что мы видим на карте? (*Дети*

отвечают). Как называется наше следующее задание? (*Картинка прыжки в длину с места*)

Переход паровозиком

.(*Дети отвечают*). Правильно! Прыжок в длину с места. все вместе будем прыгать, кто дальше.

Задание № 3

На площадке мелом отмечены линии для прыжков: "Хорошо" (прыжок 1 м, "Можно и лучше» (прыжок в 80 см, "Ты супер" (*прыжок 1 м 20 см*). Дети пробуют перепрыгнуть отмеченные линии и зарабатывают себе очки-наклейки.

Воспитатель: И с этим заданием ребята вы все вместе здорово справились! Вы готовы дальше шагать за здоровьем? (*Дети отвечают: Да*) Ну, тогда вперед! Смотрим следующее задание на карте (*Картинка футбольные ворота*).

Ребята, скажите, как называется эта игра? Молодцы! Футбол! А где же у нас футбольное поле? Дети находят футбольное поле.

Задание № 4

Участники делятся на две команды. Каждому игроку команды даётся одна попытка. С расстояния двух метров нужно попасть мячом в ворота пнув его ногой. Команда, выполнившая больше всего попаданий и выигрывает.

Воспитатель: Какие вы меткие. Молодцы! А теперь мы посмотрим кто из вас самый выносливый. Определим, кто из вас может бегать дольше всех без остановки. Смотрим, какое задание следующее отмечено на нашей карте? (*картина бегуна*).

Какое у нас задание? (*Дети отвечают*). Правильно бег.

Задание № 5

Дети бегают по площадке друг за другом. Уставший участник выбывает из круга. Победа достаётся трём самым выносливым участникам. (*Можно определить время, или расстояние, которое будут бегать участники*).

Воспитатель: Молодцы! Какие вы все выносливые. А теперь ребята посмотрите на карту. Давайте с вами определим, какое самое последнее задание. (*Картинка дыхательными упражнениями*).

Что делают мальчик и девочка? (*дети отвечают*). Сейчас и мы с вами будем делать дыхательную гимнастику. Чем полезна дыхательная гимнастика, кто мне скажет? (*дети отвечают*). Дыхательная гимнастика помогает нам укрепить иммунитет, дыхательную мускулатуру, помогают расслабиться, улучшается сон и мн. др. Чтобы выполнить последнее задание нам необходим предмет, который вам нужно угадать, слушаем внимательно подсказку.

Не удержала нить рука-

И он унёсся в облака,

Не птица, не комарик-

летит воздушный. (*шарик*)

Молодцы детки! Правильно. Получите воздушные шарiki.

Задание № 6

Дети свободно располагаются на площадке с воздушными шариками. И по сигналу начинают надувать воздушный шарик. Победа достаётся участнику, или участникам надувшим шарик.

Воспитатель: Ребята, скажите, что нам помогает быть здоровым? Ответы детей.

Спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам;
- благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно - сосудистой системы;
- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции;
- улучшает внимание и познавательные способности детей;
- человек становится более выносливым.

Спорт воспитывает характер.

Воспитатель: Ну, вот мы и узнали чем спорт помогает нашему здоровью.

Ребята, а скажите, как должен выглядеть человек, который постоянно занимается спортом, постоянно в движении? (Картинки как выглядит человек занимающийся спортом и который не занимается).

Вам понравилось наше квест-приключение?

Я желаю вам крепкого здоровья, сил, выносливости.. Занимайтесь физическими упражнениями! Вперёд за спортивными успехами!