

Спортивный квест на тему: «Путешествие по удивительным островам»

Составила: воспитатель
Гребёнкина И.Н.

Цель: пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей; укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.

Задачи:

- вызвать интерес у детей к выполнению спортивных заданий;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- пополнять словарный запас детей новыми словами и терминами на тему ЗОЖ;
- знакомить детей с понятием "витамины", значением витаминов для здоровья;
- развивать ловкость, выносливость, скоростные качества;
- воспитывать чувство коллективизма и сотрудничества в условиях оздоровительной деятельности.
- организовать совместную деятельность детей с родителями.

Материалы, музыкальное и спортивное оборудование: таблички с названием этапов, карточки с картинками видов спорта и загадками, пазлы с талисманами Олимпиады-2014, мольберт с кроссвордом «Личная гигиена», маркеры, цветные шарики для витаминок, маршруты следования команд (маршрутные листы); музыкальный центр, музыкальные инструменты (флейта, установка «Звонкая капель», металлофон, барабаны и др.); обручи для подвижных игр, спортивный канат, мешочки для метания, конусы ограничительные, корзины для метания, фигуры для подлезания, спортивный парашют.

Подготовительная работа:

В рамках проекта «Я вырасту здоровым» воспитанники подготовительных групп читали художественную литературу по теме ЗОЖ, играли в сюжетно-ролевые игры «Спортивная школа», «На стадионе», «Магазин», «Мы спортсмены» и др., рассматривали иллюстрации по видам спорта, рисовали и конструировали по теме, смотрели фильм о возникновении олимпийского движения. Итоговым мероприятием стал спортивный квест «Путешествие по удивительным островам».

Место проведения: спортивная площадка, прогулочные участки, беговая дорожка.

Участники: воспитанники детского сада 6-7 лет, родители, медицинский работник, педагоги.

Временной отрезок реализации: 40 мин.

Ход мероприятия

Дети под музыку строятся на спортивной площадке. Вбегает доктор Айболит.

Доктор Айболит: - Здравствуйте, дети! Вы меня узнали? *(ответы детей)*
Правильно, я добрый доктор Айболит.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,
И два слова я только шептал:
«Детский сад, детский сад, детский сад!»

Доктор Айболит: - Дети, вы здоровы?

- У вас ангина? Скарлатина? Холерина? Аппендицит? Малярия, может быть бронхит?*(осматривает детей)*.

- Да нет, вы все здоровы и веселы! Я очень доволен осмотром! Только вот беда, пока я к вам добирался через моря и леса, страны и океаны, все полезные витамины растерял! А ведь нам без витаминов никак нельзя, они помогают укрепить наше здоровье.

- Ребята, я хочу попросить у вас помощи, помогите мне собрать все потерянные витамины. Я уверен, у вас все получится, ведь вы такие здоровые и спортивные ребята! Я знаю, что просьба моя трудна, т.к. вам предстоит выполнить много заданий и преград. Не испугаетесь? *(ответы детей)*

- Я предлагаю сначала нам немного размяться, чтобы было легче в дороге.

Доктор Айболит проводит музыкальную разминку с детьми «На зарядку становись».

Доктор Айболит:Здорово размялись! Теперь пора в путь. А чтобы вы не заблудились и вернулись назад, я вам дам эту карту, по ней вы легко найдете дорогу.

(доктор дает каждой группе детей во главе с родителем-капитаном маршрутный лист, на котором указан маршрут следования. Всего 6 этапов «островов» с заданиями, на которых детей ожидают персонажи (родители) Витаминки. На прохождение каждого этапа дается 6 минут. За прохождение каждого этапа Витаминки вручают командам разноцветные шарики. Каждой команде нужно набрать 6 шариков-витаминов).

1этап – остров Музыкальный (музыкальная площадка).

Витаминка А: Здравствуйте, ребята, я витамин А, очень полезный для всех людей.*(Витаминка рассказывает детям о пользе витамина А, в каких продуктах он содержится).*

Дружите дети с витамином А

И будете активными, как Я!

- Ребята, а как вы думаете, нужна ли человеку музыка для того, чтоб быть здоровым? *(ответы детей)*

- Музыка улучшает здоровье человека. Слушая спокойную музыку, он успокаивается, а если звучит громкая и тяжелая музыка – человек нервничает, психует. За границей есть такая профессия – музыкотерапевт. Если слушать

духовую музыку – нормализуется кровоснабжение, дыхание, а фортепиано-почки, струнные инструменты благотворно влияют на сердце и эмоции человека, ударная – хороша для сосудов и печени.

- Ребята, мой остров музыкальный, поэтому сейчас я напомню вам различные музыкальные инструменты, которые есть у меня и даже дам возможность на них поиграть (*вместе с детьми вспоминают названия инструментов, играют на них*).

Витаминка А: - Молодцы ребята! Вы все правильно сказали о значении музыки для нашего здоровья. За это я вам даю одну витаминку, смотрите не потеряйте ее! До свидания, детвора! (*отдает детям один шарик*).

2 этап - остров «Веселых игр»

Витаминка В: - Здравствуйте ребята, я витамин В, тоже очень нужный для людей. (*Витаминка рассказывает детям о пользе витамина В, в каких продуктах он содержится*).

Дружите дети с витамином В

И ловкими вы будете все!

- А еще я очень люблю играть в разные игры. Приглашаю вас со мной поиграть.

Подвижная игра «Ловишка с обручем» (водящий или несколько водящих стараются догнать детей и набросить на них обруч. Пойманные в обруч дети, временно выбывают из игры).

Подвижная игра « Кто сильнее»(дети разбиваются на две команды и стараются перетянуть спортивный канат на свою половину площадки).

Подвижная игра с парашютом «Перебежки» (*взрослые держат в руках игровой прямой парашют, опуская и поднимая его. Дети по сигналу стараются под ним пробежать на другую сторону площадки*).

Витаминка В: Здорово! Какие вы молодцы! Держите вторую витаминку. До свидания! (*отдает детям один шарик*).

3 этап – Остров Чемпионов

Витаминка С: - Здравствуйте дети, я витамин С, вы меня наверное, все знаете. (*Витаминка рассказывает детям о пользе витамина С, в каких продуктах он содержится*).

- Хотите, ребята, вы умными быть? Тогда вам нужно с витамином С дружить!

-Мой остров Чемпионов, поэтому и задания у меня будут на олимпийскую тематику. Нужно собрать три картинку из пазлов. (*Дети разбиваются на три группы и собирают из пазлов картинку с талисманами Олимпийских игр в Сочи*).

Витаминка С: - Ребята, смотрите, это же талисманы зимних игр в Сочи- Зайка, Леопард и белый Мишка! Вы просто молодцы! (*отдает детям один шарик и прощается с ними*).

4 этап – остров Спорта

Витаминка D: Здравствуйте ребята, я витамин D, я очень полезен и необходим всем людям. *(Витаминка рассказывает детям о пользе витамина D, в каких продуктах он содержится).*

- Хотите, ребята, спортивными быть? Давайте будем с витамином D дружить!

- Ребята, вы любите заниматься спортом и физкультурой? *(ответы детей)*

- Тогда вы все точно знаете очень много разных видов спорта! Я вам буду загадывать загадки, а вы отвечайте и показывайте, что это за вид спорта. *(Витаминка загадывает детям загадки на карточках, дети отгадывают вид спорта и имитируя, показывают его).*

Витаминка D: Вы все виды спорта отгадали правильно! Держите от меня витаминку! *(отдает детям один шарик и прощается с ними)*

5 этап – остров Тайн (полоса препятствий)

Витаминка E: - Здравствуйте дети, я витамин E, я тоже очень полезен и необходим всем людям. *(Витаминка рассказывает детям о пользе витамина E, в каких продуктах он содержится).*

- Как я рада видеть у себя в гостях таких спортивных детей! Ведь пройти полосу препятствий на моем острове под силу лишь ловким, выносливым и смелым! Не испугаетесь трудностей? *(ответы детей).*

- Тогда вперед!

Дети проходят друг за другом полосу препятствий: змейка вокруг конусов, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, подлезание под дуги, метание мешочком в горизонтальную цель.

Витаминка E: - Вы очень спортивные ребята! Легко преодолели все препятствия. Получите от меня еще одну витаминку *(отдает детям один шарик и прощается с ними).*

6 этап – остров Чистюль

Витаминка P: - Здравствуйте, ребята, я витамин P, не очень известный, но очень важный для вашего организма. *(Витаминка рассказывает детям о пользе витамина P, в каких продуктах он содержится).*

- Ребята, как вы думаете, чтобы быть здоровым, что еще нужно, кроме спорта? *(ответы детей).*

- Вы все сказали правильно. Всем людям необходимо соблюдать гигиену. Что же нуждается в тщательном и постоянном уходе, вы узнаете, разгадав кроссворд.

(Витаминка предлагает детям совместно разгадать кроссворд «Личная гигиена», дети называют слова, вписывают их в кроссворд, вспоминают правила гигиены).

Витаминка P: - Вы справились с моим заданием и правильно назвали все предметы, держите витаминку и будьте здоровы! *(отдает детям один шарик и прощается с ними).*

Пройдя все шесть этапов, дети возвращаются на спортивный участок, где их ждет доктор Айболит.

Доктор Айболит: - Все в сборе? Вижу, что все! Вы дружно справились с заданиями, преодолели все препятствия и вернули мне потерянные витамины!

Вы большие молодцы! *(дети складывают витамины в сундучок доктора Айболита)*

- За вашу помощь я хочу вручить вам полезное угощение – фрукты (яблоки, бананы, апельсины), ведь теперь все витамины нашлись и будут приносить пользу вам в этих вкусных фруктах! *(угощает детей фруктами)*

Доктор Айболит: - Как я рад, что все хорошо закончилось! Предлагаю немного повеселиться, ведь Вы самые лучшие!

Танец «Самые лучшие»

Доктор Айболит: - Ребята, мне пора уже уходить, ведь моей помощи ждут зверята и ребята по всему миру. А вам я желаю, быть всегда здоровыми и радостными!

Доктор уходит, дети расходятся по прогулочным участкам.

Список используемых сайтов:

1. <https://yandex.ru/collections/user/nzelx/vidy-sporta/>
2. <https://yandex.ru/collections/user/missis-semdianckina/pravila-gigieny/>
3. http://veravverav.blogspot.com/2015/03/blog-post_12.html
4. <https://hudey.net/polza-vitaminov-dlya-organizma-cheloveka.html>
5. <http://www.art-optimus.com.ua/news/logotip-olimpiady-sochi-2014/>
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/10/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp>