КВЕСТ-ИГРА спортивного праздника «В поисках ЗДОРОВЬЯ»

Цель: формирование у детей среднего дошкольного возраста здорового образа жизни.

Задачи: продолжать знакомство детей с видами зимнего спорта, закреплять знания о полезных продуктах, о предметах личной гигиены, повторить знания пословиц о здоровье.

Развивать физические качества у детей такие, как быстрота реакции движений, ловкости и выносливость, командный дух.

Создать позитивное настроение у детей.

Оборудование:

-план-карта, флажки, буквы,

-атрибуты для эстафет,

-разрезные картинки,

-дидактическая игра «Вредно или полезно»

-яблоки

Ход:

Под марш дети входят в зал, в руках у них разноцветные флажки. Они становятся по всему залу в рассыпную.

Здравствуйте дети,

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно

Только надо знать как здоровым стать.

А дети группы №5 «Лесная полянка» знают хорошо о том как можно беречь свое здоровье.

1. Вероника

Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

1. Дима

Чистить зубы, умываться

И по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

1. Гриша

У здоровья есть враги

С ними дружбы не води,

Среди них «Тихоня Лень»

С ней борись ты каждый день.

1. Злата

Кушай овощи и фрукты

Рыбу, морепродукты,

Вот полезная еда

Витаминами полна.

1. Степа

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши,

Только помни при уходе

Одевайся по погоде.

1. Кирилл

Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить

Научись его ценить.

-Молодцы, ребята хорошо знаете как нужно беречь здоровье. А теперь предлагаю чтобы продолжить нашу игру сначала сделать зарядку.

Проводится комплекс упражнений гимнастики с флажками. (см. Приложение 1)

- ребята слышите, кто-то сильно кашляет за дверью, давайте посмотрим кто там.

Появляется БАБА-ЯГА.

-что вы здесь собрались? А кто вас здесь собрал, зачем?

-мы хотим поиграть и здоровье укреплять.

-а я вам помешаю играть и никакого здоровья вы не получите?

Я спрятала вашу карту для игры и поэтому не найдете вы подарка?

(кашляет)

- Баба-яга ты болеешь что ли?

-Да сильно кашляю, простыла.

-Ну а мы тебе модем помочь выздоровить с ребятами, если ты конечно вернешь нам карту для игры.

-Точно поможете, не обманете.

-Нет конечно, наши ребята не умеют обманывать.

Но чтобы получить подарок для здоровья, нам надо с ребятами пройти по карте много испытаний. Давайте начнем.

1. СТАНЦИЯ «Музыкальная»

Дети играют в игру под музыку «ЗАМОРОЖУ»

Дети встают по кругу, а ведущий встает в центре. Идут под музыку по кругу, а как музыка останавливается, ведущий говорит «Заморожу Ваши

носики» дети закрывают носики, чтобы ведущий не коснулся(уши, щечки,

животики, коленки, макушки и т.д.).

-Молодцы ребята, справились и получаете первую букву З. Идем на следующую станцию по карте

2. СТАНЦИЯ. «МЕДИЦИНСКАЯ»

Встречает медсестра и просит рассказать детей какие они знают пословицы про здоровье и спорт, загадывает им загадки.

Дети:

1.кто спортом занимается, тот силы набирается.

2. солнце, воздух и вода помогает нам всегда.

3. кто любит спорт, тот здоров и бодр

4. в здоровом теле, здоровый дух.

5. Режим соблюдай – здоровье укрепляй.

6. Здоровое питание – основа процветания.

7. Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

-Молодцы за пословицы вы получаете букву Д

А теперь загадки отгадаете:

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...

(Мяч)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется…

(Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это –. (санки)

Молодцы ребята вы отгадали загадки про спортивный инвентарь зимнего вида спорта , поэтому получаете букву О.

Ну что отправляемся на следующую станцию по карте

3.СТАНЦИЯ «ВКУСНАЯ»

Здесь ребятам предлагается дидактическая игра «Вредно или полезно»- дети должны на добрый смайлик положить карточки с полезной едой, а на злой – вредную пищу.

-Молодцы ребята справились, получите букву Р

4. СТАНЦИЯ «ГИГИЕНА ПРЕЖДЕ ВСЕГО»

Здесь ребятам предлагаются РАЗРЕЗНЫЕ КАРТИНКИ предметов гигиены – они их собирают и называют что это и для чего.

-Молодцы, справились и с этим заданием поэтому вам буква О опять достается.

5. СТАНЦИЯ «ИГРАЛЬНАЯ»

Нам надо вернуться в спортзал остальные задания эстафетные ждут нас там.

1. ЭСТАФЕТА - нужно клюшками мячи загнать в ворота, обходя конусы.

- получают букву В

1. ЭСТАФЕТА – Перекатываем мяч между ног и становимся в конец команды и так до первого игрока, чтобы он оказался опять первым.

- получают Ь знак

3. ЭСТАФЕТА – Прыгают через обручи, берут мешочек и кидают в цель через 1,5 метра, чем больше попаданий, тем лучше.

-получают букву Е.

-ну что ребята мы преодолели все преграды на нашем пути к здоровью, дети выстраиваются с помощью воспитателя с буквами и получается слово здоровье.

Теперь я уверенна что хорошо знаете как беречь свое здоровье, никогда не будете болеть и Бабе-яге подсказали, что надо спортом заниматься, кушать полезную еду с витаминами, соблюдать правила гигиены и всегда быть в хорошем настроении.

И конечно же вы в подарок получаете, корзину с витаминами, яблочками. Которые скушаете в своей группе.

Маршируют по залу под музыку и выходят в группу.

Приложение 1

МАРШ НА МЕСТЕ.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками вдоль туловища.

1 – руки вперед, 2- руки вверх,

3- руки в стороны, 4 – и.п. (повтор 4р)

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками согнуты перед грудью

1-правую руку выпрямить вверх над головой, левую отпустить вниз

2. – меняем руки (повтор 4 р)

Машем флажками над головой и прыгаем на двух ногах (счет до 8)

Маршируем и руки поднимаем вверх через стороны, делаем вдох и выдох (повтор 3раза)