

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 219"**

**Конспект квест-игры
для детей старшей группы
с использованием здоровьесберегающих технологий
Тема: «Будь здоровым, сильным смелы!»»**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Платицина Ирина Геннадьевна**

г. Барнаул, 2024

Цель: формировать основы здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- закреплять представления о гигиенических навыках, о полезных продуктах, о выполнении правил безопасности, о пользе движения;
- развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость, чувство равновесия
- укреплять мышцы стоп опорно-двигательного аппарата
- укреплять мышцы глаз, дыхательного аппарата
- развивать навык челночного бега
- формировать правильную осанку
- развивать положительный эмоциональный настрой
- формировать навык действовать сплоченно, дружно, сообща
- развивать речевую активность, умение передавать в речи результат умозаключения
- воспитывать желание участвовать в совместных мероприятиях
- прививать бережное отношение к природе, своему здоровью
- развивать умение ориентироваться в пространстве

Предварительная работа: Ознакомление детей с этапами квест-игры, чтение дополнительной детской литературы о здоровом образе жизни, подбор спортивного инвентаря, изготовление эмблем, наглядного пособия, атрибутов, рассматривание с обсуждением картин с изображением гигиенических процедур, физкультурных занятий, полезной пищи, занятий спортом

Технологии здоровьесберегающие: кинезиологические игры, гимнастика для глаз, закаливание, дыхательные упражнения; проблемно – поисковая, игровая технология.

Оборудование: Музыкальное сопровождение, 4 контейнера, муляжи овощей, фруктов, упаковка чипсов, конфеты, кока-кола, кириешки, стол среднего размера, «Спортивные атрибуты», гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, косички 5 шт, гимнастическая палка 5 шт, скакалка 5 шт, мягкие модули (кочки 4 шт), дуги 2 шт, кегли 15 шт, обручи 4 шт, мячи 15 шт, картинки (солнце, воздух, вода, предметы личной гигиены, улыбки, фрукты, овощи), буклеты для детей, карта с маршрутом, корзина с яблоками (кол-во участников), конфеты для детей, раскраски.

Персонажи: Айболит, Баба Яга.

Ход мероприятия:

Инструктор:- Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас здесь. Собрались мы не просто так, сегодня предлагаю вам пройти спортивный квест-игру , «Будь здоровый, сильный ,смелый!»».

Всем, ребята, мой привет и такое слово:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы!

Ну-ка, дружно, детвора крикнем все: Физкульт – Ура!

Дети: Физкульт – Ура!

Инструктор:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать!

А как стать здоровым?

Ответы детей.

Инструктор:- Совершенно верно, надо заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, выполнять правила безопасности.

Инструктор: Путь,может быть запутанным и опасным, чтобы избежать всех неприятностей я подготовила для вас карту, она не простая на ней указано, где спрятаны сокровища.

Инструктор достаёт и показывает карту детям. Дети вместе с инструктором рассматривают ее

Инструктор: - Ребята, давайте определим по карте, где мы с вами находимся. Куда нам следует идти? (совместное обсуждение)

Сияет солнышко с утра, и мы готовимся в поход,

Ребята, начинать пора, нас путешествие зовёт!

Смотрите подсказка! Отгадав подсказку, узнаем, где первая остановка. (конверт с подсказкой)

Инструктор:(Открывает конверт и читает подсказку.)

В ступе летает, детей похищает,

В избе на куриной ноге проживает,

а зовут ее ...

(Баба Яга)

Инструктор:- Вперед на станцию «Загадочную»! (Инструктор идет к станции «Загадочная»,выполняя с детьми кинезиологические упражнения №1)

У нас хорошая осанка(Встать прямо, руки вдоль туловища).- 2раза

Мы свели лопатки - Свести лопатки(Руки приставить к поясу). - 2 раза.

Мы походим на носках Повернуться на носках вокруг себя).-2раза

Мы пойдём на пятках (Повернуться в обратную сторону на пятках).-2раза

Наш путь не близок: идти будем лугом, полем, через густой лес.(Обычная ходьба парами)

Вот мы с вами на природе. Давайте посмотрим вокруг в бинокль - какая здесь красота. (Повороты головы влево и вправо)

А какой свежий воздух. Нужно подышать. (Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов)

Вот дорога идёт через луг со скошенной травой. (Ходьба попеременно: то на носках, то на пятках)

Смотрите, а здесь траву ещё не скосили, она очень высокая. (Ходьба с высоким подниманием бедра)

Мы почти добрались до места, но на нашем пути огромные кочки. Нам нужно через них перепрыгнуть. (Прыжки вверх с продвижением вперед)

Дети подходят к первой станции.

Баба-Яга:- Чую, чую, человечьим духом пахнет. Здравствуйте, здравствуйте, мои конопатенькие. Чего притихли? Наверно, очень мне обрадовались. А кто я, хоть узнали? Правильно, Баба Яга. А откуда я? (из сказки) Хорошо...

- Чтобы в страну «Спорта и здоровья» попасть и не заблудиться, нужно вам, касатики, отгадать загадки. За правильные отгадки, я дам вам подсказку .

(Баба Яга читает загадки).

Доброе, хорошее на людей глядит

А людям на себя глядеть не велит. (Солнце)

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, но всё же

Без него мы жить не можем. (Воздух.)

Я и туча,и туман,

И ручей, и океан,

И летаю,и бегу,

Я и снегом быть могу.(Вода)

Баба Яга: - Правильно, ребята! Значит, солнце, воздух и вода – ваши лучшие друзья?

Дети отвечают:- Да!

Баба Яга: - А почему? (Ответы детей)

Инструктор:- Это наши лучшие помощники, ведь мы хотим вырасти, здоровыми, сильными, умными, красивыми. Солнце – нас согревает, воздух –обдувает, вода – нас умывает! И все они нас закаляют!

Баба Яга: - Ух! Какие вы смекалистые! А с заколдованными моими мячами справитесь?

Ответы детей

(дети разбирают мячи встают в три колонны на упражнения) **Выполняют упражнения по показу инструктора.**

-мяч перед собой, вверх, поднимаемся на носочки, возвращаемся в исходное положение (5 раз)

- ноги на ширине плеч, наклоны вперед, мяч оставляем на полу (5 раз)

- мяч возле груди, выпады вперед (5 раз)

-приседания с мячом (5 раз)

- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками

-прыжки вокруг мяча.

Баба Яга: молодцы справились с моими мячами.

Баба-Яга:- Вот вы и справились с очередным заданием, яхонтовые мои. Что ж, держите подсказки ,приклейте их на карту, и ступайте по стрелкам на карте, куда вам идти дальше:

Инструктор:- Ребята, сейчас нас ждут ещё приключения, следуем на следующую станцию. Готовы? Вперед! До свидания, Баба-Яга, спасибо! Следующая станция «Оздоровительная». (Инструктор идет с детьми к станции «Оздоровительная» и выполняет упражнение **лазание по гимнастической лестнице**)

Инструктор: - Куда же мы попали? Давайте подойдем, чтобы посмотреть, кто нас здесь ждет.

Дети идут к дереву, там за столом сидит доктор Айболит.

Айболит: - Вот, мы с вами и встретились, ребята. Здесь находится моя станция «Оздоровительная». Я лечу больных животных. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Айболит:- Совершенно верно, нужно умываться, ухаживать за кожей, волосами, не забывать о глазах и ушах.

Айболит:- Можете ли вы показать, как нужно правильно умываться и мыть руки? (Дети отвечают и показывают).

Айболит:- Мылом руки растираем и водою мы смываем (потираем ладони, круговые движения кистями рук)

- И водой своё лицо теплой умываем (кисти рук развернуты к лицу, от лица).

Айболит: - А что вы знаете о утренней гимнастике?(Ответы детей)

Айболит:- Молодцы, вот вам, моё испытание. Повторите эти движения.

Инструктор показывает упражнения с различными предметами:

-руки с предметом за головой - поворот туловищем в разные стороны с остановкой;

-наклон вниз с предметом;

-предмет перед собой, бег на месте;

-прыжки через предмет боковым способом.

Дети выполняют движения.

Айболит: - Ай, да, ребята, со всеми заданиями справились. Вы потрудились хорошо! А вы знаете, что еще очень важно беречь свои глаза?

Инструктор: - Давайте попробуем сделать несколько упражнений для глаз.

Дети выполняют гимнастику для глаз

1. Зажмурить глаза, а потом открыть их.(5раз)

2. Делать круговые движения глазами: налево – вверх–вправо –вниз, вправо – вверх – влево – вниз. (5 раз)

3. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу и обратно(5 раз)

Доктор Айболит: - Вот такие простые упражнения помогут вашим глазам быть здоровыми! Держите подсказки разместите их на карте и следуйте дальше по стрелкам. В добрый путь!

(Инструктор и дети рассматривают карту, отгадывают подсказку, идут на станцию «Игровую» выполняя ходьбу по гимнастической скамейке)

Дети идут по указанному направлению.

Станция "Игровая"

Инструктор:- Мы сейчас поиграем с вами в игру "Зайцы в огороде".

Правила игры: дети делятся на две команды (первый, второй), перед каждой командой дуги для подлезания, а за дугами разбросаны кегли (морковка). Зайцы по одному пробираются в огород прогнув спину, хватают по одной морковке (кегле) и ставят морковку в обруч. Возвращаются в конец колонны. Дети выполняют игровое упражнение.

Инструктор:- Ребята, посмотрите, а здесь конверт с веселыми смайликами, наверное они обозначают хорошее настроение давайте разместим их на карте, а теперь давайте посмотрим куда же нам идти дальше, ведь мы еще не нашли сокровища, давайте посмотрим по карте, где мы находимся и куда следует идти дальше.

(Дети, рассматривают ее, определяют, куда идти дальше, двигаются в нужном направлении, выполняя прыжки в длину с места)

Инструктор:- Вот и станция «Витаминная».

Предлагаю вам сыграть в игру.

Игра «Что пропало»

Цель: развивать внимание, память.

Ход игры: на стол перед детьми выкладываются различные предметы, детям дается некоторое время запомнить их. После предметы закрываются ширмой, и убирается один или сразу несколько предметов, ширма убирается, и дети говорят какие из предметов пропали.

Здорово поиграли! Будем надеяться что из нашего рациона питания не будут пропадать овощи и фрукты. Но вот пришло время для последнего задания- поиска сокровищ. Вот вам последняя подсказка.

Инструктор, рассматривает карту с детьми и отгадывают, что нужно сделать 7 шагов до сокровища, вместе отсчитывают шаги в соответствии с указаниями подсказки, ищут и находят сокровища. (Яблоку)

Инструктор:- Вот, вы и справились с последним заданием. Нашли витаминный клад! Вот и закончилось наше путешествие-приключение. Вы, теперь точно знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми и сильными. Скажите, что для этого нужно делать? (Ответы детей). Необходимо закаляться, следить за личной гигиеной, улыбаться, есть полезные продукты. А для того чтобы вы не забывали, посмотрите в сундуке с сокровищами еще и очень интересные раскраски, давайте договоримся, что на следующее занятие вы принесете уже раскрашенными и мы с вами сделаем выставку и выберем победителя! До новых встреч!