

Спортивно- оздоровительная квест- игра с детьми старшей и подготовительной группы.

Цель: Пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей.

Задачи:

- Развивать познавательный интерес в области физической культуры;
- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию, волю, целеустремленность, самоконтроль;
- Формировать умение работать в команде;
- Воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим;
- Укрепить здоровье;

Оборудование:

1. 4 корзинки, 2 ложки
2. Разноцветные шарики 30 шт.
3. 2 «картинки- пазл» (разрезанные на 6 частей)
4. Конусы
5. 2 карточки (спорт, старт)
6. 2 обруча
7. 2 «хоп- мяча»
8. 2 листа бумаги А4

Ход квеста

Под музыку команды входят в зал.

Построение и приветствие команд!

Инструктор: Команды строятся. Им сообщают название квеста и девиз дня:

И смекалка нужна,

И закалка важна!

Спортом занимайся,

Успеха добивайся!

Инструктор:

Слово «квест» означает поиск. Это игровое приключение, игра, где участникам всегда дается задание, в котором необходимо что-то разыскать- предмет, подсказку, сообщение, что бы можно было двигаться дальше. Сегодня нас ждет спортивно- оздоровительная квест- игра.

В этой игре не обойтись без смекалки, логического мышления, ловкости, быстроты, координации и умения работать в команде.

Инструктор: Ну, что, вы готовы к такой игре?

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Инструктор: Что бы начать квест нам необходимо сделать что? Что делают спортсмены перед началом спортивных состязаний? (дети отвечают)
Правильно, РАЗМИНКУ!

*Все свободно располагаются по залу и делают зарядку под музыку
Команды расходятся по станциям.*

1 СТАНЦИЯ: Эстафета «Ловкий и умелый!»

Стоит ведро наполненное шариками и ложка.

Первый участник берет ложку зачерпывает шарик из корзины и переносит его в другую пустую корзину. Передает ложку следующему участнику и т.д., продолжаем переносить шарики пока корзина не окажется пустой.

Испытание прошли, а подсказку на корзине вы нашли?(на дне корзины)

Получают 1 деталь от пазла.

2 СТАНЦИЯ: Эстафета «Зеркало»

На доске написано слово «Спорт, Старт» наоборот. Дети должны догадаться, что за слово зашифровано и правильно его составить.

Почему ходит человек? (по полу)

Подсказка лежит на полу.

Получают 2 деталь от пазла

3 СТАНЦИЯ: Эстафета «Дружба»

Перед участниками стоит человек с обручем в руках. Команда берется за руки и пролезает всей цепочкой через обруч не расцепив руки.

Все шагаем мы на месте,

Дружно прыгаем все вместе,

И найдете вы тогда «ключ-подсказку» у МЕНЯ!!! (в руке)

Получают 3 деталь от пазла

4 СТАНЦИЯ: Эрудит

1. Если бросить, он подскочит.
Бросишь снова, мчится вскач,
Ну конечно- это.....(мяч)

2. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!»
Там идет игра-.....(хоккей)
3. Что за снаряд спортивный крутит,
Тот очень стройным скоро будет.....(обруч)
4. Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня- бегу,
От болезней берегу!.....(Вода)

Дети отгадывают в какой руке находится подсказка.

Получают 4 деталь от пазла.

5 СТАНЦИЯ: «Прыжки на хопе»

Каждый участник команды по сигналу прыгают на мяче- хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

Если вы по стрелкам всем пройдете,

То подсказку обязательно найдете! (спрятана под ковром)

Получают 5 деталь от пазла.

6 СТАНЦИЯ: «Донеси листок бумаги!»

Каждый участник команды по очереди берет лист бумаги, кладет его на ладонь и проходит дистанцию. Необходимо как можно быстрее добежать до линии финиша и не уронить лист, при этом руками нельзя помогать.

Получают 6 деталь от пазла.

Испытания прошли,

До финала вы дошли,

А теперь попрошу я вас

Пазл всем собрать сейчас! (собирают картинку)

Он забавный и смешной

Вместе скачет он со мной

Ловко прыгает как зайчик

Полосатый, круглый.....(мячик)

Сюрприз дети находят среди мячей.

В конце всех испытаний дети должны собрать картинки из полученных пазлов.

Каждый ребенок получает поощрительный приз.