Спортивная  КВЕСТ - игра в старшей группе

 « В поисках  страны здоровья»

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению детей и взрослых к физкультуре и спорту.

Задачи:

 Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.

 Закреплять ранее изученные навыки: бег, прыжки, метание в цель, подлезание под дугу, ползание по гимнастической скамейке на животе, челночный бег.

Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления: умение осмысливать и решать задачи, возникающие при определенных обстоятельствах.

Оборудование: 2 карты, каждая состоит из 6 частей; 2 схемы с маршрутом передвижения по залу; кегли, 2 гимнастические скамейки, мешочки с песком, самодельные гири, разрезные  картинки предметов личной гигиены, шарики для сухого бассейна, ведерки, деревянные ложки,  муляжи продуктов питания, картинки и пазлы по режиму дня, воздушные шарики.

Ход :

Ведущая:

Добрый день дорогие дети Я рада приветствовать вас в нашем спортивном зале!

*Звучит музыка, в зал входит грустный Незнайка. У него перевязано горло, под мышкой большой градусник.*

Ведущая: Здравствуй Незнайка! Что с тобой случилось?

Незнайка:

Здравствуйте мои друзья

Случилась у меня беда.

Я очень сильно заболел,

И совсем уж ослабел.

Что случилось не пойму

Ведь чипсы сильно я люблю

Поваляться на диване

В планшет играть аж до утра!

И почему я заболел не знаю

Вы мне поможете, друзья?

Ведущая:

Друзей никогда  не бросают в беде.

Незнайка, конечно, поможем тебе!

Что бы ты понял свои ошибки и как можно быстрее их исправил, мы приглашаем тебя стать участником нашей квест- игры под названием «В поисках страны здоровья».

Ведущая: Здоровый образ жизни – это сила,

                   Ведь без здоровья в жизни никуда.

                   Давайте вместе будем  веселиться,

                   Болезнь и грусть забудем навсегда!

А теперь разрешите представить команды, участницы сегодняшней  КВЕСТ -игры :
Команда «Богатыри»

Девиз:

 «Нам соревнования вовсе не страшны

Пройдем все испытания

 Ведь мы Богатыри!»

Команда «Крепыши»

Девиз:

«Ни шагу назад, ни шагу на месте

А только вперед и только все вместе»

Ведущая:

Внимание! Чтобы помочь Незнайке мы должны собрать карту «Страны здоровья». Она состоит из 6 частей. Но чтобы правильно собрать ее нужно пройти 6  сложных, но интересных  испытаний.  За  каждое, успешно выполненное задание  команда получит свою часть карты .

Желаю всем успеха(*Незнайка на протяжении всей игры участвует во всех соревнованиях, переживает, делает  выводы)*

Ведущая: для начала я представлю членов нашего уважаемого жюри: (представление)

1.Задание первого уровня:

Ведущая: внимательно послушайте загадку:

В овощах и фруктах есть.

Людям  нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Наташи и Полины

Что полезно? - ...( Витамины)

Молодцы! Я предлагаю начать состязания с «витаминной эстафеты»

Эстафета «Перенеси  фрукты»

*Участники выстраиваются в колонны, ставится по два ведра.  Напротив колонны стоит ведро с  шариками из сухого бассейна (фрукты), на дне ткань, под ней часть карты, около команды ставится пустое ведро.*

*Задача участников: с помощью деревянной  ложки перенести шарики из одного ведра в другое передавая эстафету по очереди, пока не появится заветная часть карты, и ведро не будет пустое.*

2. Задание второго уровня.

Ведущая: как вы понимаете китайскую пословицу: «Твоя болезнь лежит на дне тарелки»?  Молодцы! Речь идет о правильном питании.

 Конкурс капитанов «Правильное питание»

Ведущая: В продуктовой корзине вперемешку лежат продукты питания: чипсы, конфеты, чупа-чупсы, кефир, молоко, сок, яблоко, печенье и др.

Задача капитанов: отобрать по специальным корзинам полезные и вредные для организма продукты питания.

Правила: подбежать к продуктовой корзине, взять один продукт, бегом отнести в соответствующую корзину. И так со всеми продуктами питания. За правильный результат капитан приносит команде необходимую часть карты.

3.Задание третьего  уровня

Ведущая: отгадайте о чем идет речь:

                  «Мы по часам едим, гуляем,

          И каждый день его мы соблюдаем ...» (режим)

Молодцы! А теперь задание, которое так и называется :«Режим дня»

Ведущая: ваша задача:  выбрать и сбить мишень, на которой нарисовано нарушение режима дня.

*Участники  встают в шеренгу и метают мешочки с песком в мишени по команде ведущего.
Мишени : на кегли прикрепляют «правильные» и «неправильные» картинки  (например: дети сидят до утра за компьютером;  не обедают; не спят днем, а играют т.д.)*

*Затем собрать единую картинку на тему «Режим дня», где и будет спрятана часть карты.*

4. Задание четвертого уровня.

Ведущая:

Чтоб здоровье сохранить,
Ловким, гибким, сильным быть.
Мы всегда, везде, экспромтом.
Будем заниматься … *спортом*

Правильно! И следующее задание:  «Полоса препятствий».
Задача: выполнить прыжки из обруча в обруч, проползти на животе по гимнастической скамейке, подлезть под дугу, взять снаряд (банка сделанная под гирю) и вернуться  в команду. Проверить  в каком «снаряде» лежит  часть карты можно только после того как последний участник закончит эстафету.

5. Задание пятого  уровня.

Ведущая: Ребята, чтобы быть здоровыми какими нужно быть ?

Дети – веселыми флешмоб «Маленькие звезды»

6.Задание  квеста 6 уровня.

Ведущая: внимание загадка!

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)

К каким предметам относится мыло? (предметы личной гигиены). Правильно!

Последнее испытание называется  «Бег в мешках».

Задача: собрать из половинок целые картинки предметов личной гигиены человека. В  конце эстафеты на одной из собранных  картинок с обратной стороны  и находится недостающая часть карты.

*Участники команды выстраиваются друг за другом. Первый  прыгает в мешке до столика на котором лежат половинки картинок, берет одну часть и возвращается в команду. Затем второй участник и т.д. Затем команды соединяют части в целое.*

*Картинки: зубная щетка, полотенце, мыло, мочалка, шампунь, зубная паста, душ.*

Ведущая:

Итак, обе команды успешно справились с испытаниями, найдены все части «Страны здоровья».

Ведущая:

А теперь команды могут приступить к составлению из частей «Страны здоровья»

*Обе команды подбирают нужные части согласно форме и назначению.*

*В итоге должна получиться одна большая цветная  карта.*

 Незнайка: я понял, что вел неправильный образ жизни: ел только то, что вредно, не занимался спортом, не соблюдал режим дня и даже иногда не умывался. Но теперь я буду как вы, ребята и взрослые: сильным, ловким и умелым! Спасибо вам за помощь!

Ведущая:

Знайте это, взрослые и, конечно, дети:
Для того чтоб долго жить на белом свете,
От дурных привычек напрочь откажитесь.
Раньше спать ложитесь! Ну и не ленитесь!
Очень важно также правильно питаться –
Витамины есть и спортом заниматься!