



Квест - игра:
«Путешествие по стране Чистландии»

Подготовительная группа

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Возраст детей: 6 – 7 лет

Цель: Формирование опорно-двигательной системы детского организма и культурно-гигиенических навыков, через использование разнообразных форм и методов организации совместной и самостоятельной деятельности дошкольников.

Задачи:

- закрепление опыта детей в двигательной деятельности при выполнении упражнений с различным спортивным инвентарем;

1. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, ловкость, координационные способности;
2. изучение и реализация инновационных форм работы с детьми на занятиях физической культурой
3. содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. формировать навыки дыхания.
5. развитие творческих способностей детей дошкольного возраста.
6. закрепить представления детей о личной гигиене, систематизировать знание о необходимости гигиенических процедур;
7. формировать начальные представления о ценностях здоровья;
8. формировать потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

Планируемый результат: закрепить двигательные навыки детей при выполнении упражнений с различным инвентарем, развивать физические качества, чувство ритма, формировать навыки дыхания.

Форма организации: подгрупповая, групповая.

Структура занятия:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Инвентарь: степ – платформы, гимнастические ленты, эспандеры, помпоны болельщика, мягкие палочки по количеству детей, лепбук «Мой друг -Мойдодыр»

Ход занятия

Спортик : Ребята, я затейник, я - Спортиком зовусь

И если будет грустно, вмиг разгону я грусть.

Мой папа-спорт, а мама-физкультура
Все виды спорта близкая родня
Объездил все я страны мира
Ребята всюду ждут меня,
Как воздух нужен друг в пути,
Его я должен здесь найти.

Есть ли среди вас смелые, выносливые, сильные дети? Тогда мы можем смело отправляться в путешествие по стране Чистландии, ведь это так увлекательно знакомиться с новыми примечательными местами.... А вы любите путешествовать? Я вам предлагаю совершить путешествие по стране, которой нет ни на одной карте мира, но посетить ее разрешается лишь тем, кто дружит со спортом и со здоровьем, есть ли такие среди вас? Чтобы не потеряться нам нужно ознакомиться с маршрутной картой (слайд со станциями)

Спорттик: Я хочу друзья признаться,
Что люблю я по утрам
Умываться, заниматься,
Что советую и вам.
Всем зарядку делать надо
Много пользы от нее,
А здоровье - вот награда
За усердие твое.

Дети идут по кругу и выполняют различные задания (по периметру спортивного зала расставлено оборудование: степы выложены в длину, 2 дуги для подлезания, конусы с гимнастическими палками для перешагивания, деревья для ходьбы змейкой, полоса для пролезания боком, степы в длину, дорожки для корректирующей ходьбы).

Спорттик: Сегодня мы с вами освоим разные виды путешествия (пеший, велосипедный, на городском транспорте)

Разминка

Идем по узкому мостику на носочках руки вверх (по степам)
Входим в тоннель (пролезаем под дугами или в тоннель)
Идем по парку (обходим деревья)
Перешагиваем через ветки (перешагнуть гимнастические палки)
Едем в метро (на четвереньках пролезаем в пролеты полосы для пролезания)

Спорттик: Прибыли на станцию «Силовая». Здесь наши знаменитые тяжелоатлеты готовятся к различным соревнованиям, давайте и мы окунемся в эту атмосферу.

В центре спортивного зала на указателях лежит оборудование для силовых упражнений каждому ребенку (эспандеры)

Силовая (муз. « Богатырская наша сила»). Эспандеры в руках у детей.

1)» Гармошка» И. п. стоя, руки внизу, по команде руки поднять вперед, в стороны и опустить

2) И. п. стоя, эспандер за спиной, обнять себя крепко.

3) « Боксер» И.п. тоже, руки поочередно выпрямить вперед.

4) « Насос» И.п. тоже, одной ногой зажать кольцо, руками тянуть резину вверх.

5) « Маятник» И. п. Стоя, сбоку ногой зажать кольцо, держась за другое кольцо выполнять наклоны в сторону. Другой ногой тоже.

6) «Богатыри» И. п. стоя повороты туловища с вытянутой рукой вправо и влево.

Спорттик: Понравилась вам тренировка. Отправляемся дальше.

Проходим под аркой (степы между руками и ногами)

Входим в тоннель (пролезаем под дугами или в тоннель)

Идем по парку (обходим деревья)

Перешагиваем через ветки (перешагнуть гимнастические палки)

Идем по извилистой дороге (на четвереньках проходим в пролеты полосы для пролезания)

Спорттик: Прибыли на станцию « Гимнастическую».Вам выпала счастливая возможность потренироваться со сборной командой по художественной гимнастике. Для каждого ребенка на указателе лежит гимнастическая лента. Дети берут ленты и по показу выполняют упражнения (Муз. « Синяя вода»)

Гимнастическая

1) «Змейка» И. п. стоя, мах правой рукой – змейка лентой, тоже левой

2) « Спираль» И.п. стоя, ленту закручивать, как спираль правой и левой рукой

3) « Качели» И.п. стоя махи лентой вправо и влево. правой и левой рукой

4) « Торнадо» И.п. стоя, правая рука сверху, закручивать ленту вокруг туловища, тоже левой рукой

5) « Художник» И.п. стоя, выпад правой ногой вперед, мах левой рукой вперед, змейка лентой, тоже другой ногой

6) Восьмерка» И. п. стоя, лента в правой руке, «нарисовать» восьмерку лентой в воздухе.

Спорттик: Двигаемся дальше

Проходим спортивные объекты (запрыгиваем на степы и спрыгиваем)

Входим в тоннель (пролезаем под дугами или в тоннель)

Идем по парку (обходим деревья)

Перешагиваем через ветки (перешагнуть гимнастические палки)

Идем по извилистой дороге (на четвереньках проходим в пролеты полосы для пролезания)

Спорттик: Прибыли на станцию уроки Мойдодыра (на столе стоит лепбук «Мой друг-Мойдодыр». Это место, где наши спортсмены осваивают культурно-гигиенические правила давайте и мы не будем от них отставать.

Уроки Мойдодыра

В лепбукке находятся задания, которые дети должны выполнить.

- 1) Составить режим дня дошкольника
- 2) Правила гигиены
- 3) Предметы личной гигиены
- 4) Полезные и вредные продукты
- 5) Выбери правильную одежду для определенного времени года
- 6) Отгадай загадки

Спорттик: Двигаемся дальше

Проходим спортивные объекты (запрыгиваем на степы и спрыгиваем)

Входим в тоннель (пролезаем под дугами или в тоннель)

Идем по парку (обходим деревья)

Перешагиваем через ветки (перешагнуть гимнастические палки)

Идем по извилистой дороге (на четвереньках проходим в пролеты полосы для пролезания)

Спорттик: Вижу вывеску станция « Веселый степ» (на указателях стоят степы).

Дети по показу выполняют упражнения на степах

- 1)Подняться на степ, спуститься со степа
- 2)Подняться на степ, руки вверх, поднять ногу, согнутую в колене, спуститься со степа
- 3)Смена ног в прыжке
- 4)Шаг на степ сбоку
- 5)Запрыгивание на степ двумя ногами и спрыгивание

Вот мы с вами и побывали на различных спортивных объектах пора и возвращаться домой

Проходим спортивные объекты (запрыгиваем на степы и спрыгиваем)

Входим в тоннель (пролезаем под дугами или в тоннель)

Идем по парку (обходим деревья)

Перешагиваем через ветки (перешагнуть гимнастические палки)

Идем по извилистой дороге (на четвереньках проходим в пролеты полосы для пролезания)

Спорттик: Вот мы и дома давайте отдохнем и немного пофантазируем. Я вам раздам волшебные палочки, с помощью которых вы покажете, чем мы занимались и что вы видели (каждому ребенку выдается мягкая палочка) Дети выполняют различные фигуры из палочки например: спираль-гим. лента, змейка, мыло, щетка, расческа, дуга, восьмерка и т.д., а теперь пофантазируйте и сделайте свою спортивную фигуру.

Спорттик: Свежим воздухом дышите по возможности всегда

На прогулки в лес ходите он вам силы даст, друзья

До свидания детвора ведь мне уже идти пора

