

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени

Конспект спортивного квеста

«В поисках здоровья»

в младших группах

Подготовил: инструктор по физической культуре

 Сорокина А.А.

Тюмень, 2022

**Цель**: Способствовать расширению знания о здоровом образе жизни.

**Программное содержание**:

- Развивать внимание, воображение, мыслительные процессы, мелкую и крупную моторику; умение действовать по сигналу взрослого.

- Упражнять в беге посредством игр на развитие бега.

- Воспитывать чувства взаимопомощи и взаимодействия друг с другом.

**Оборудование**: Картинки с изображением фруктов и овощей, кубики, обручи, набивные мешочки.

**Ход мероприятия**:

*Звучит музыка, участники квеста заходят в спортивный зал на построение*.

***Инструктор по физической культуре***: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня с вами проводит мероприятие самый известный в мире доктор Градусник Гантелькин! Он очень следит за своей осанкой, ребята, и сейчас проверит, как вы стоите: ровно ли? Подровняйтесь, ребята! Идет доктор!

*В зал заходит важный доктор Гантелькин и проверяет осанки детей*.

***Гантелькин***: Здравствуйте, ребята! Я доктор Гантелькин! Смотрю, какие у вас спинки ровные, молодцы! Предлагаю начать наш день, как и каждое утро с зарядки! Выходим на активную зарядку, и заряжаемся хорошим настроением!

*Играет веселая музыка, дети делают зарядку с доктором Гантелькиным*.

***Гантелькин***: Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

*Ответы детей*.

***Гантелькин***: Здоровье – это не только отсутствие какой-либо болезни, но и веселое настроение, хороший аппетит и физическая сила!

***Гантелькин***: Сегодня в нашем детском саду проходит квест – это не простая, но очень интересная игра; она потребует от вас сил, знаний и смекалки. Я для вас принес интересную книгу под названием *«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»* *(открывает книгу)*.

- Но, что же такое? У меня здесь были странички с очень важной информацией о витаминах, с которыми я хотел вас познакомить, а сейчас их нет…

- Я думаю, это вредные вирусы и бактерии спрятали эти странички. А может это кто-то подшутил и утащил их…..Ой! Ребята, тут записка!

«ВЫПОЛНИТЕ ВСЕ ЗАДАНИЯ, И СТРАНИЦЫ ВЕРНУТСЯ!»

***Гантелькин***: Ребята, вы готовы помочь мне?

*(Ответы детей)*

***Гантелькин***: Для начала мы должны с вами разделиться на две команды.

**1-е задание**: Предлагается участникам квеста собрать разрезные части больших открыток с изображением *«*Малина*»*, «Яблоко», «Банан», Апельсин».

***Гантелькин***: Молодцы, ребята! Кажется, странички прибавляются в книге! Ура! Нужно выполнить еще несколько заданий!

**2-е задание**: Перед детьми стоят цветные кубики, на одной из сторон каждого кубика находится картинка с изображением съедобных и несъедобных продуктов. Кубики, на которых изображены несъедобные продукты, нужно оставить на месте, а со съедобными – отнести в корзину доктора Гантелькина.

**3-е задание**: Игра *«Займи свой цветок»*

Участники-пчелки по сигналу доктора Гантелькина «летят» занять свой цветок (обруч желтого цвета) и собирают там пыльцу, пока не прозвучит сигнал о возвращении к доктору!

***Гантелькин***: Ребята, что же пчелки делали сейчас полезного?

*Ответы детей*.

***Гантелькин***: Все верно: мед тоже полезен для нашего организма, но в меру.

**4-е задание**: *«Попади мешочком в цель»*

Ребята берут набивные мешочки и целятся на расстоянии 2 метров в цель.

***Гантелькин***: Ура! страниц стало так много! Ребята, я хочу вам загадать загадки! Я начинаю, вы продолжайте:

1. Утро доброе ребятки

Начинается с… *(зарядки)*.

1. Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко –

Это просто… *(молоко)*

1. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье **…** *(*спорт*)*

1. Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять. *(Градусник)*

1. Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. *(Вода)*

*Звучит песня про здоровье*. *Открываются все страницы «АЗБУКИ ЗДОРОВЬЯ»*.

***Гантелькин***: Спасибо, ребята, что помогли найти очень важные страницы нашей книги. Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы всегда оставаться здоровыми. Ну, что ребята подошла к концу наша с вами игра. Вам понравилась?

*(Ответы)*

Много интересного узнали?

*(Ответы)*

Спасибо вам, за вашу внимательность, находчивость, ловкость и сообразительность.

ВМЕСТЕ: До свидания!