Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №136

г. Липецка

**Спортивно-развлекательный квест**

**«Физкультура и здоровье неразделимы»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

 Подготовила:

 инструктор по ФК

высшей квалификационной

 категории Бирюкова О.И.

**Цель**: Совершенствовать физические качества дошкольников через квест -игру.

**Оборудование:**

1. Пазл с разрезными картинками - *«Карта»*

2. Конусы – 3 шт

3. Корзины – 2 шт

4. Мешки с песком по количеству участников

5. Туннель – 1 шт

6. Гимнастическая скамья - 2 шт

10. Обручи – 6 шт

11. Поворотная стойка – 2 шт

12. Схемы-задания

13. Дуги – 3 шт

14. Браслеты резиновые 2-х цветов – по количеству участников

15.Плоскостные листочки деревьев

**Персонажи: «**Ай» *(взрослый)*; «Ой» *(взрослый)*

**Ход квест - игры.**

**I. Вводная часть.**

Дети входят в физкультурный зал их встречает инструктор по ФК

Инструктор: Физкульт!

Дети: Привет!

Инструктор: Все здоровы? В поход идти готовы?

Хотите отправиться в страну Физкультуры и Здоровья?

 (ответы детей)

Инструктор: Займите свои места в нашем волшебном паровозике.

Отправляемся!

***Разминка***

(музыкальное сопровождение - песня «Паровоз Букашка»)

Дети выполняют движения под словесное сопровождение педагога)

**II. Основная часть.**

Инструктор: Вот и приехали.

Слышите - какие то звуки . ( раздаются звуки «ой»...ой...» «ай ....ай..».

(входят «Ой» и «Ай»)

Инструктор. Ребята, так это же наши знакомые «Ой» и «Ай»

Ай : Как много здесь детей. Здравствуйте.

Ой : Ой-ой -ой. Мы для вас несли карту, чтобы вы могли отправиться в увлекательное путешествие, но по дороге на нас напали микробы и вирусы, они уничтожили карту, остались одни кусочки, да и те мы потеряли.

Инструктор: А мы ни вирусов, ни микробов не боимся, потому что по утрам делаем зарядку. Правда ребята? Покажем как мы это делаем? Ой , Ай, присоединяйтесь к нам.

***Флешмоб.*** (муз. «Эй, лежебоки»)

***Начинает инструктор по ФК, к нему присоединяются дети, затем персонажи.***

**Персонажи**: Ребята какие вы сильные , ловкие. Без вашей помощи нам точно не справиться. Помогите, пожалуйста , найти части карты и собрать ее.

**Инструктор:** Путь предстоит нелегкий, нам могут встретиться разные препятствия. Готовы преодолевать трудности?

Смотрите, перед нами две дороги, по какой из них пойти, чтобы карту найти?

**Ай**: Я пойду по дороге Здоровья (подходит к стрелке красного цвета).

**Ой:** А я по дороге Физкультуры ( подходит к синей стрелки)

**Инструкто**р: Ребята, как же нам быть? Кто пойдет с Ой , кто пойдет с Ай

 ( ответы детей)

Инструктор предлагает детям браслеты красного и синего цвета, выбор, которых будет соответствовать желанию детей двигаться по той или иной дороге.

Дети делятся на две команды . Каждая команда движется по направлению стрелки, преодолевая препятствия , согласно схемам-заданиям, находят части карты.

 **1 задание**

По дороге « Физкультуры» По дороге «Здоровья»

1.Пролезть в туннель 1. Прыжки через гимнастическую скамью.

2. Прыжки из обруча в обруч 2. Перешагивание через дуги

3. Ходьба по гимнастической 3.Ходьба «змейкой» на высоких

скамье с мячом четвереньках

После прохождения каждого препятствия дети, предполагаемо, обращают внимание на подсказку с помощью которой находят части карты.

**Инструктор:** Молодцы ребята. Здорово справились с этим заданием. Но мы нашли не все части карты. Путь предстоит долгий. Сделаем остановку на привал. ( переходят в музыкальный зал, в это время меняются схемы - задания для детей в спортивном зале для команд) Отдохнем? Расскажем нашим друзьям, как сохранить здоровье?

Предлагает игру «Да» - «Нет»

Для похода нам нужна

Лишь полезная еда? (да)

Каша – вкусная еда,

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода.

Нам полезно иногда? (нет)

**Ой и Ай:** Спасибо ребята. Теперь мы знаем, что полезно для здоровья.

Инструктор обращает внимание на красоту осенних листьев, лежащих на поляне. Ребята я знаю точно, что здесь спрятана подсказка к следующему заданию. Дети находят подсказку и объясняют, почему именно там она спрятана.

**Инструктор :** Продолжаем мы поход , приключений много ждет.

( По подсказкам переходят в спортивный зал, меняются местами по типу круговой тренировки , выполняют основные виды движения)

 **2 задание**

По дороге « Здоровья» По дороге «Физкультуры»

1.Пролезть в туннель 1. Прыжки через гимнастическую скамью.

2. Прыжки из обруча в обруч 2. Перешагивание через дуги

3. Ходьба по гимнастической 3.Ходьба «змейкой» на высоких

скамье с мячом четвереньках

(Находят следующие части карты. Собираются вместе две команды).

Инструктор обращает внимание детей на то, что на пути расположены большие лужи, которые мешают дальнейшему путешествию.

Появляются Ой и Ай с большим усилием несут тяжелые корзины с песком.

**Инструктор**: Ребята зачем Ой и Ай принесли эти мешки, разве могут они пригодится.? Ответы детей.

Проводится эстафета «Засыпь лужу». Дети бросают мешки с песком в цель. На дне корзин находят подсказки для следующего задания («бревна») .

Под «бревнами» находят остальные части карты.

**Инструктор:** Карту долго мы искали, вы, ребята, не устали?

***III. Заключительная часть***

Ой: Ребята, все за мной!

Ай: И за мною тоже!

(дети проходят через середину зала, выстраиваясь в одну колонну)

**Инструктор:** Ой и Ай, посмотрите, обе дороги привели нас в одно и тоже место. Ведь всем известно, что Здоровье и Физкультура не разделимы. Ребята вот и собрали части карты, предлагаю их сложить в одно целое. (Дети складывают пазлы, обнаруживают , что двух частей не хватает, чтобы получилась карта).

Ой и Ай находят недостающие части карты у себя в карманах и отдают детям).

**Инструктор:** Ребята , о чем говорит эта карта? (предполагаемые ответы детей: надо закаляться , есть полезные продукты, делать зарядку, выполнять режим дня и др.). Теперь Ой и Ай всегда будут на верном пути по «Дороге здоровья и Физкультуры»

А нам пора возвращаться.