

СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ»



Цель: Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

организация двигательной деятельности, создание условий для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания;

формирование представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни;

способствовать пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;

воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

(Звучит перед построением музыка, дети колонной заходят в зал, делают круг почёта и выстраиваются в шеренгу)

1 ребенок:

Нынче праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

2 ребенок:

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

Ведущий: Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе. В этот день я предлагаю вам пройти квест «Здоровье», проверить свои знания, узнать то, что не знали и найти посылку «радости».

«Движение – это жизнь» - нам всем необходимо размяться перед началом квеста. Проведем оздоровительную минутку.

(Спортивная гимнастика под музыку)

Ведущий:

Внимание! Внимание! Наша группа отправляется! Для прохождения заданий, мы будем работать с маршрутным листом, давайте откроем конверт и ознакомимся с ним. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать картинку, которые помогут получить награды за квест.

Старт игры

1. Задание «Распорядок дня»

Ведущий: Как понимаете выражение: «режим дня»? Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение). Как самому составить распорядок дня? (Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание).

Используя карточки: Зарядка. Умывание. Завтрак. Школьные уроки. Обед. Прогулка. Домашнее задание. Прогулка. Игры по интересам, чтение книг. Душ. Сон. Составьте примерный распорядок дня.

– Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых.

–Чтоб сильным быть и смелым необходимо соблюдать режим дня.

Команде необходимо разложить карточки с режимом дня в правильном порядке.

Ведущий: Получайте первую картинку.

2. Задание «Спортивная»

Ведущий: Следующая станция на листе предлагает нам позаниматься спортом и провести две игры.

Проведи мяч (элементы баскетбола)

Дети делятся на 2 команды, строятся перед стартовой линией, получают мяч. По направлению к финишу ставится полоса из 2 – 4 кегль. Игроки поочередно ведут мяч, змейкой, отбивая о пол, возвращаются и передают мяч следующему и становятся в конец колонны. Педагог ведёт счёт точным броскам. Все участники выполняют по броску. Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину.

Веселые парочки (элементы хоккея)

Группа делится на пары. Пары строятся у стартовой линии лицом друг к другу, на расстоянии 1,5 – 2 м. По команде пары начинают движение вперед по прямой, прокатывая мяч друг другу до финишной линии.

Правила: Команда «Марш!», дается каждой паре. Пары прокатывают мяч друг другу до финишной линии и возвращаются обратно, обходя слева и справа, движущуюся пару. Затем пары меняются местами.

Ведущий: Заработали вторую картинку.

3. Задание «Вредные привычки»

Ведущий: У здорового образа жизни есть не только друзья, но и враги. Как вы думаете, что мешает нам быть здоровыми? А что относится к вредным привычкам?

Викторина «Да или Нет»

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

Верно ли, что солнце, воздух и вода – наши верные друзья? (да)

Правда ли, что фрукты и овощи нужно тщательно мыть? (да)

Верно ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (да)

Правда ли, что можно читать книгу лежа? (нет)

Верно ли, что физкультура и спорт укрепляют здоровье? (да)

Правда ли, что курение полезно для здоровья? (нет)

Ведущий: Молодцы! Справились с викториной, забирайте картинку.

3. Остановка «Витаминная»

Ведущий: Следующая составляющая правильное питание. Скажите, что является главным компонентом правильного питания? Молодцы! Овощи и фрукты! Сейчас мы с вами разделимся на две команды и будем готовить обед: одна команда готовит суп, вторая компот.

Возле команд в общей корзине лежат муляжи овощей, фруктов и ягод. На противоположной стороне стоят две кастрюли. Дети поочерёдно переносят ингредиенты в соответствии с блюдом которое готовит команда, возвращаясь передают эстафету следующему игроку. По завершении игры кастрюли проверяются на наличие не нужных ингредиентов.

Игра: «Да – Нет»

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Будет нам полезна? (Нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (Нет)

Овощей растёт гряде.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик пить всегда

Нам полезно, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да).

Ведущий: За вкусный обед получайте картинку.

4. Задание «Неболеяка»

Ведущий: Ребята ответьте на вопрос: что помогает нам быть здоровыми? (физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание). А что же делать если заболели? Конечно, нужно лечиться. Предлагаю выполнить следующее задание и поиграть в весёлую игру.

Игра «36,6»

Дети встают в круг. Одному участнику выдаётся большой градусник из картона и ставится подмышку. Дети должны передать его другому участнику, не трогая его руками.

Ведущий: За веселье и хорошее настроение получайте картинку.

5. Задание «Творческое»

Ведущий: Чтобы узнать о следующем задании отгадай те загадку:

Он цели добивается,
За олимпийский приз сражаться,
В соревнованиях побеждать
И бодрость духа не терять.

(спортсмен)

Правильно – это спортсмен. И сейчас мы его нарисует. Предлагаю командеделиться на два звена.

На линии старта стоят команды, на противоположной стороне два мольберта, на каждом маркер. По команде первый бежит, рисует голову спортсмена, возвращается, передаёт эстафету следующему:

1-й - голову,

2-й - туловище,

3-й - руки,

4-й - ноги,

5-й – лицо,

Все оставшиеся дети рисуют вокруг спортивные атрибуты.

Ведущий: Ребята, вы выполнили все задания квеста, получайте последнюю картинку. Отправляемся собирать пазл и получать заслуженные награды?
(Детям вручаются медали, кубок, сувениры).

Ведущий:

Вот настал момент прощанья.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Соблюдайте режим дня, занимайтесь физкультурой и будьте здоровы! До свидания!