МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек»

Квест – игра
«Пять шагов до знака ГТО»

(старший дошкольный возраст)

Участники:
Руководитель физического воспитания: Донец Ирина Васильевна
(медведь Потап)
Воспитатель: Тарасенко Галина Михаловна
(клоун Гоша)

2021г.

Цель: внедрение ВФСК ГТОв систему физического развития дошкольников.

Задачи:

Развивающие:

-развивать двигательную активность, координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость, умение преодолевать препятствия.

Образовательные:

-систематизировать знания о видах спорта и ЗОЖ;

-приобщать к спортивным традициям своей страны через участие в комплексе ГТО.

Оздоровительные:

-способствовать снятию усталости и напряжения, формировать бережное отношение к своему здоровью;

-прививать желание заботиться о своём здоровье.

Воспитательные: воспитывать у детей эмоционально – волевые качества, чувство товарищества;

-способствовать проявлению самостоятельности и инициативности.

Виды деятельности: двигательная, игровая, познавательная.

Формы деятельности: групповая, совместная.

Методические приёмы: игровой, наглядный, словесный, практический.

Предварительная работа: беседы о комплексе ГТО, о видах спорта, соблюдение режима дня, разучивание подвижных игр с бегом, прыжками, метением.

Материал и оборудование: аудиозапись, полоса препятствий, спортивное оборудование и инвентарь – кегли, степ-доски, мячи, сухой басейн, кубики.

Ход мероприятия:

1.Вводная часть – мотивационная:

Дети входят в зал, где их встречает медведь Потапыч, ребята здороваются с ним. Потапычспрашивает, знают ли они кто он и как думают, почему пришел к ним (*ответ детей).*

-Ребята знаете за что меня выбрали талисманом ГТО? (я смелый, сильный, ловкий, спортивный а знака ГТО еще не получил, вы мне поможете). Вам необходимо сделать пять трудных шагов чтобы выполнить тесты ГТО.

(Ответ детей).

Медведь Потап. Ребята, у меня для вас есть послание (читает)

Чтобы знак заполучить, нужно очень смелым быть!
Вы в сухой бассейн спешите, три буквы важные найдите
Вы их назовите и правильно расставьте…

Итак первый шаг это «Сухой бассейн»

*(Предлагает им нырять в сухойбассейн дети, ныряют в него и ищут буквы ГТО наклеенные на кубики, затем вылезают скубиками с буквами в руках пытаются выстроиться в правильной последовательности, чтобы получилось словосочетание из 3букв –**ГТО**несколько раз).*

Медведь хвалит детей и предлагает послушать четверостишия «Что такое ГТО»

Расскажу вам для чего
Сдавать мы будем нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго,
Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Медведь Потапыч:ребята, для выполнения следующего шага будем передвигаться разными видами бега. Вы готовы преодолеть этот путь?- Тогда вперед! (*Дети бегут по сигналу боком, прямо, спиной вперед, змейкой, бег захлестом голени и перемещаются в другой зал*). Спокойная ходьба, восстановление дыхания.

Основная часть:

***Медведь Потапыч*:**
Команды есть, они готовы?
Все здоровы?Бегать, прыгать, упражнения на гибкость выполнять и метать, готовы? Значит, делаем второй шаг - ОРУ в движениивы согласны?

Ответ детей.

(Дети выполняют игровую разминку вместе с Потапычем)

Медведь Потапыч: – ребята слышите, к нам спешит кто-то (стук в дверь) да это талисман ГТО –**сюрприз**появляется **клоун Гоша**

Гоша: здравствуйте ребята, куда вы собрались?

Ответ детей

Гоша: назовите физические качества, какие необходимо иметь человеку при сдаче норм ГТО?

Ответ детей*Сила, ловкость, быстрота, меткость, выносливость, скорость, выдержка.*

Медведь Потапыч: молодцы, вот и третий шаг, начинам наши соревнования, предлагаю разделиться на 2 команды, а Гоша будет у вас судьей, фиксировать ваши успехи.

эстафета: "Быстрее ветра" *(бег с передачей эстафетной палочки).* Начинает капитан, он оббегает финишную метку, передает эстафету другому игроку. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Медведь Потапыч: для выполнения четвертого шага выходит вся команда и строится в шеренгу.

1задание: "Точно в цель" (*метание малого мяча в цель).* По сигналу вся команда метают мячи в цель. Подсчитываются все попадания, у кого больше попаданий, та команда и побеждает.

2задание: "Прыгуны".Начинает капитан, он *прыгает от линии старта*

двумя ногами с места, следующий игрок уже прыгает от его метки и так все остальные. Чья команда дальше прыгнет "коллективным прыжком", та и побеждает.

Медведь Потап предлагает третий шаг-интеллектуальная пауза для ума, дети отгадывают загадки

•Победитель в спортивных соревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (Чемпион)

•Чтобы быть здоровым с детства
И уж взрослым не хворать.
Нужно каждым утром ранним
упражнения прописать.
Нужно встать, присесть, нагнуться,
Вновь нагнуться, подтянуться.
Пробежаться вокруг дома.
Это всем из вас знакомо?
Будет всё у вас в порядке,
Если помнить о ...(Зарядке)

•Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (Спорт)

•Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (Марафон)

•Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (Зарядке)

•Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье… (Спорт)

Медведь Потапыч: четвертый шаг и пятый шаг «Наклонись и разогнись, а затем отожмись»

Ззадание: "Ниже наклонись!"

Выходят по 1 игроку от команды, они по очереди выполняют наклониз

положения стоя на скамейке, тот игрок, который выполнит наклон с лучшим результатом, приносит своей команде одно очко.

4задание: «Пресс» дети встают парами , один ложится на мат другой держит его за ноги. По сигналу все начинают поднимать туловище руки за головой. Гоша фиксирует количество подъемов по времени.

5задание: "Согнись и разогнись!"

Все встаютврассыпную и принимают и.п. лежа с упором на носки ног и ладони, по *сигналу выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Тот игрок, который выполнит правильно и большее количество раз, приносит своей команде одно очко.

Медведь Потап: Ребята, вы справились со всеми испытаниями, прошли 5 шагов до знака ГТО, назовите, какие шаги вы преодолели *(ответ детей)*.

Гоша объявляет результаты тестов, называет победителей набравших самое большое количество очков.

За силу, выносливость, быстроту награждаетесь знаками ГТО (*вручает детям символистические значки ГТО),* предлагаю пройти в следующий зал принять участие в боксерском ринге (*дети переходят в другой зал и проводят дружеский бой боксеров)*.

Медведь Потапыч:

С детства мы со спортом будем дружить,
Физкультуру очень любить.
Комплекс спортивный успешно внедрим,
Значок ГТО на груди прикрепим!

Молодцы, наши испытания подошли концу, направо, за ведущим шагом марш дети покидают спортивный зал.