

Физкультурно-оздоровительный досуг «Снежный квест» стар. дошк. возр.

Цель: Приобщить детей к здоровому образу жизни. Создать радостное эмоциональное настроение.

Задачи:

- Продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами.
- Создать условия для двигательной и творческой активности детей.
- Способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться на местности.
- Создать условия, способствующие сплочению детей в единую команду, формировать положительную мотивацию, направленную на достижение поставленной цели.
- Воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим, умение работать в команде.

Ход

I. Вводная часть.

Спортсмен: Ребята, посмотрите, кто-то для нас оставил здесь конфеты! Ой! Нет! В банке нет конфет, но есть какое-то послание! Прочтем его...

«Здравствуйте, дети! Отправился я в своё зимнее царство отдохнуть, потому что мне пришлось хорошо потрудиться. Снега много намести, деревья посеребрить! Но захотелось мне поиграть с вами, поэтому я приготовил для вас испытания! Желаю вам удачи! Дед Мороз».

Вос: Дед Мороз приготовил нам задания в виде снежинок (№ 1-4), чтобы найти снежинки нужно внимательно слушать!

II. Основная часть

Спортсмен: Ребята, где-то здесь спрятаны пять снежинок, на которых написаны задания, только выполнив все задания, вы сможете найти ключ и выйти из комнаты.

Вос: Первая снежинка находится на ледяном окне, на ней приготовлены для вас задание:

Конверт №1 «Спортивная викторина»

Спортсмен:

-Белым пледом лес укрыт,
И медведь в берлоге спит.
Снег, как белая кайма.
Кто хозяйничал? (*Зима*)
-Что за чудо-покрывало?
Ночью все вдруг белым стало.
Не видать дорог и рек
Их укрыл пушистый... (*Снег*)
-Зима на крыши серые
Бросает семена -
Растит морковки белые
Под крышами она... (*Сосулька*)
-Ой, насыпало снежка!
Вывожу коня-дружка,
За верёвочку держу... (*Санки*)
-По сугробам возле речки
Едут длинные дощечки,
Катят всадника шутя,

Кверху загнуты носа... *(Лыжи)*

- Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими... *(Коньками)*

- Этой палкой бей смелее,

Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка – для хоккея

И она зовётся ... *(Клюшка)*

Молодцы! Вы справились с заданием!

Вос: Вторая снежинка упала туда, где тепло *(батарея)*. Вам надо поскорее её найти пока она не растаяла *(дети по всему залу ищут снежинку.)*

Для выполнения этого задания вам необходимо разделить на две команды.

Конверт №2 Игра «Меткий снежок»

Спортсмен: *(объясняет правила игры)*

На расстоянии примерно 2-3 м стоят две корзины.

По сигналу ведущего: «Раз-два-три! Снежком в корзину попади!» участники команд по очереди метают снежки в цель, затем встают в конец колонны. Конкурс не на скорость, а на результативность. По окончании игры все вместе посчитывают количество снежков в каждой корзине.

Вос: Все оказались меткими стрелками. Следуем дальше и вот ещё одна снежинка. *(Читает)*

Сажусь и качусь,

С горы я мчусь,

Но это не санки,

А просто ... *(Ледянка)*

Конверт №3 Игра-соревнование «Переправа по льдинам»

Спортсмен: *(объясняет правила игры)*

Каждой команде выдается по два обруча. С их помощью нужно преодолеть «реку». По сигналу первый участник бросает один обруч, запрыгивает в него. Вторым обруч бросает на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая второго обруча, дотянуться до первого. Так, совершая прыжки и перекидывания обруча, добегается до фишки. Назад к линии старта можно вернуться по «мостику», т. е. просто добежать. Затем обручи передаются следующему. Запрещается ступать ногой за пределы обруча - можно «утонуть». Побеждают самые ловкие и быстрые.

Вос: Молодцы! И с этим заданием вы справились.

Клюшки есть и есть ворота,

Да и с шайбой всё о'кей!

Эта разновидность спорта

Называется ... *(Хоккей)*

Конверт №4 Игра «Попади в ворота»

Спортсмен: *(объясняет правила игры)*

На расстоянии примерно 2-3м стоят ворота.

По сигналу участники команд по очереди забивают шайбу в ворота, затем встают в конец колонны. Конкурс не на скорость, а на результативность.

По окончании игры все вместе подсчитывают количество шайб в каждом воротах. Побеждает команда, забросившая больше шайб.

III. Заключительная часть

Вос: Обе команды успешно справились с заданием, а вот и последняя снежинка прилетела прямо ко мне с ключом.

Спортсмен: *(замечает на двери конверт от Деда Мороза, читает детям)*

«Поздравляю! Вы поиграли со мной! Хорошо повеселились! Вижу, что вы растёте сильными, смелыми. Я приготовил для вас награды»

(Достаёт медальки из конверта и вручает детям)