

**МКДОУ Тогучинского района «Тогучинский детский сад №2»**

**Спортивная квест-игра «Физкульт-Ура»  
для старшей группы.**

**Подготовила: Фатеева Ю.Л.**

**Тогучин 2022**

**Цель:** Развитие двигательной активности детей.

**Задачи:**

1. Совершенствовать спортивные умения и навыки;
2. Развивать выносливость, быстроту реакции, ловкость, координацию движений;
3. Упражнять в прыжках на двух ногах, в метании мяча в цель, в ползании, в беге;
4. Совершенствовать сообразительность, находчивость и умение ориентироваться в пространстве;
5. Формировать умение соблюдать правила в эстафетах;
6. Развивать навыки работы в коллективе.
7. Создавать радостное, бодрое настроение.

**Материал:** гантели, шарики, ложки, 2 корзины, обручи, мячи, корзины, тоннель, гимнастические палочки.

**Ход игры:**

Сегодня я вас приглашаю на спортивную игру, в конце которой вы получите приз. А чтобы добраться до приза, нужно найти подсказки, где приз спрятан.

В: Чтобы быть сильным и здоровым, что нужно делать по утрам? (зарядку).  
Вот мы с вами и начнем нашу оздоровительную игру с зарядки, и только после нее увидим первую подсказку.

**Зарядка с гантелями.**

I. Ходьба в колонне по одному, корректирующая ходьба, бег, ходьба.  
Перестроение в три колонны.

II. Основная часть.

Упражнения с гантелями.

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, гантели внизу. 1 – гантели в стороны; 2 – гантели вверх; 3 – гантели в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, гантели у плеч. 1 – вынести гантели вперед; 2 – наклониться, положить гантели у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, гантели внизу. 1 – присесть, гантели вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, гантели у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить гантели у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

б. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед гантели, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

Ш. Заключительная ходьба.

После зарядки дети получают первую подсказку «Ведро с шариками»

### **Эстафета "Шарики".**

Дети выстраиваются в две колонны. Около каждой колонны стоит ведро с шариками, на дне следующая подсказка, напротив пустое ведро.

Задача: с помощью деревянных ложек перенести шарики из одного ведра в другое по одному шарик, передавая эстафету по очереди, пока не появится подсказка и ведро не будет пустое.

Следующая подсказка «Лягушки на болоте». Чтоб подсказку вам найти нужно болото перейти.

### **Эстафета «Болото»**

Задача: перейти болото по кочкам (обручам) всей команде по очереди, прыгая как лягушки.

Под последней кочкой находится новая подсказка «Мишень»

### **Эстафета «Кто самый меткий»**

Задача: Забросить в корзину как можно больше мячей.

В корзине находим следующую подсказку "Полосу препятствий пройди и подсказку получи".

### **Эстафета «Тоннель»**

Задача: Проползти всей команде через тоннель, в конце которого находится подсказка «Солнышко»

### **Эстафета "Собери солнышко"**

Задача: Первый бежит в конец площадки кладет обруч, возвращается назад, передает эстафету следующему, следующий бежит, кладет к обручу солнечный лучик - гимнастическую палку и возвращается передает эстафету следующему и. т. д.

В: Ребята, это была последняя подсказка. Я думаю, что приз находится рядом с солнцем. Поищем?

Дети находят в группе «солнышко», рядом с которым спрятан приз.