

Развлечение по физической культуре в подготовительной группе  
( с применением квест-технологий)

**Тема: «Африканское приключение»**

**Цель:** Комплексное использование средств физического развития для профилактики плоскостопия и правильной осанки.

**Задачи:**

1. Упражнять в умении перестраиваться, ритмично и выразительно выполнять движения под музыку, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
2. Прививать интерес к выполнению упражнений, направленных на укрепление мышц стопы, правильной осанки и равновесия.
3. Закреплять знания детей о профилактике гриппа и ведению здорового образа жизни, развивать чувство взаимопомощи, развивать связную речь детей.

- **Оборудование:** технические средства обучения (музыкальное сопровождение), наглядные пособия (спортивный зал соответствует тематике развлечения), гимнастические скамейки, бревно, массажные коврики и массажеры, бусы для танца, канат.

**Ход развлечения:**

( Дети входят в зал и строятся)

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Поприветствуем наших гостей.

(приветствие гостей). Все проверили осанку, подтянулись, молодцы! Вот теперь я вижу сразу – все вы просто храбрецы!

Раздается стук в дверь (заходит О.П. и передает пакет). Здравствуйте, почтальон сейчас, передал для вас пакет. Инструктор: Ребята, давайте посмотрим, что здесь находится? (вынимает карту). Что это? Наверное, это карта Тюльганского района? России? Кто здесь изображен? Как вы думаете, где живут такие животные? Что обычно отмечается стрелками? Скорее всего, это карта какой-то страны? ( Африки) Ребята, сзади карты письмо, африканские животные просят оказать им помощь в победе над вирусами гриппа, которые движутся к Африке. Вы хотите помочь животным справиться с вирусами гриппа?( Да) Скажите, а когда человек заболевает гриппом, что он чувствует?

**Д:** - У него насморк, кашель, болит горло, хочет спать, не хочет двигаться.

**Инструктор:** А чем можно вылечить грипп?

**Д:** - Уколы - прививки, сироп, таблетки.

А как еще можно уберечься от гриппа?

**Д:** нужно закаляться, заниматься зарядкой, физкультурой и спортом.

**Инструктор:** Посмотрите, как выглядит вирус, нам предстоит нелегкая дорога и если мы ее преодолеем, правильно, то сможем справиться с вирусами гриппа и доставить необходимое лекарство.

Вы опасностей боитесь?

**Дети:** Нет.

**И-р:** Согласны вы со мной идти?

**Дети:** Да!

**И-р:** В путь дорогу собирайтесь, отправляемся в Африку, Ура! А путь мы свой начнем с **Разминки**. (под музыку) « В мире животных»

*(Дети идут по залу шагом )*

1. Вот мы в Африку попали – красота вокруг.  
До бананов дотянуться можешь ты мой друг!

*(Ходьба на носочках).*

2. Вот немного подкрепились, силы набрались  
Можно дальше идти смело – ну-ка, собрались!

*(Ходьба шагом)*

3. На пути опять преграда, камни впереди,  
По камням идти не надо, по земле иди!

*(Ходьба на пятках)*

4. Страшновато одному в незнакомом месте,  
Лучше с другом я пойду – веселей и вместе!

*(Ходьба по залу в колонне по одному, по двое)*

5.  
Ой, ребята, вот беда, нас учуял тигр,  
От него бежать пора – тут уж не до игр.

*(Бег по залу)*

6. Чтобы житель Африканский нас догнать не смог,  
Мы преграду приготовим для него – песок!

*(Бег с захлестом)*

7. А песок все горячий, обжигает ноги,  
Ничего, в пути помогут нам с тобой подскоки!

*(Подскоки)*

8. Отдохнуть пора, ребята. Нужно отдышаться.  
Для дальнейшего пути силы нам набраться.

*(Медленный бег, с переходом на ходьбу)*

9. Носом глубоко вздохнем, ртом мы шумно выдохнем,  
Так подышим мы немного, и опять продолжим путь-дорогу.

Посмотрите, а вот и первый вирус, если мы правильно определили путь,  
то при прикосновении он должен лопнуть (дотрагивается и шар лопает).

Один из вирусов-шариков лопнул, значит, мы идем правильно.

Чтобы нам с пути не сбиться, на карте написаны дальше задания:

*(пригодятся вам в пути палки из бамбука)*

Для дороги нужна нам такая штука!

Палки дружно вы берите, – тут у нас такой расклад,

Мышцы наши разомнем, дорогу дальше мы найдем. *(Дети по очереди берут палки и строятся в три колонны)* рассчитываются на 1-2-3

### **О.Р.У. (под музыку) « Три орешка для Золушки»**

1. И.п. Стоя. Ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-Палка вверх – потянулись,  
2-И.п.

*Солнце, друг наш – здравствуй, жизнь у нас прекрасна!*

2. И.п. Стоя. Ноги на ширине плеч. 1-Палка за головой на плечах, 2-повороты  
влево вправо

*Мы теперь с тобой друзья, будем вместе ты и я!*

3. И.п. Стоя. Ноги на ширине плеч. 1-Палкаверху на вытянутых руках. 2-  
Наклоны влево, вправо через середину.

*Кто же так прогнул лианы, может это обезьяны?*

4. И.п. Стоя. Ноги чуть шире. Палка за спиной внизу. 1 – наклоны, руки  
вверх за спиной. 2- И.п

*Посмотрите, прячется, головой в песке  
Страус африканский, стоит невдалеке*

5. И.п. Стоя. Палка внизу. 1 – приседания – палка вперед, 2 – И.п

*Черепашка не спешит, медленно ползет  
Панцирь очень крепкий, на спине везет.*

6. И.п. Сидя на пятках. 1-Встать на колени палка вверх, прогнуться, 2 – И.п.

*В пустыне очень жарко, дождик мы зовем,  
Руки поднимаем - песенки поем.*

*В небе появилась птица – ну-ка, посмотри,  
Крыльев плавный взмах ее – попробуй, повтори.*

*(Дыхательная гимнастика), посмотрите еще один вирус, если, мы верно  
выполнили задание, то дотронемся и он лопнет (лопается.)*

*Мы правильно шли и справились еще с одним вирусом.*

## **2. О.В.Д.**

### **Инструктор:**

*В плане нашем говориться, дальше мы должны идти.  
Нам бамбук не пригодится, трудности нас ждут в пути*

*(Дети кладут палки на место, перестроение в одну колонну)*

*Много нам пришлось пройти, наступило время,  
Превратиться нам ребята в африканское “Тумба-Юмба” племя.*

**Инструктор:** Тумба!

**Дети:** Юмба!

### **Инструктор:**

*Нужно нам в конце пути лекарство от гриппа донести?*

### **Инструктор:**

*Чтобы путь до пальмы нам отыскать, нужно смелыми стать,  
Только после этого, в дорогу пуститься.*

*Посмотрите, нужно по бревну пройти.*

*(Руки в стороны, идём по брёвнышку) – прикатить бревно*

*2. И еще, как в плане нашем – мост нам надо перейти,  
Только он волшебный мост, любит он детишек,  
Не совсем как вы, ребятки, а любит он маргышек.*

*(Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке)*

*3. Вот звериная тропа, нас приведет к воде она.*

*(Прыжки на двух ногах по кружочкам)*

4. От жары потрескалась кое-где земля,  
Нелегко пройти по ней, а бегом нельзя.

*(Ходьба по неровной поверхности - по коврикам).*

А чтобы в горы подниматься,  
Надо нам тренироваться.

*(Ползание по скамейке на животе).*

3. Труден через джунгли путь, тут и там преграда,  
Наклоняться не забудь – если это надо.

*(Ходьба на высоких четвереньках по контурам)*

**И-р:** Тумба-Юмба, вирус вы нашли? Да (дотрагиваюсь, он лопается).

**И-р:** Посмотрите, мы справились с заданиями и уничтожили вирусы, но и лекарство мы тоже доставили.

### **Заключительная часть**

**И-р:** Вы на карту посмотрите, тут для вас ответ!

*(На карте нарисована пальма, дети оставляют лекарство, а рядом находят бусы).*

**И-р:**

Ну и ребята, все ж смогли своего добиться,  
Отыскали пальму – ура, мы оставим под ней лекарство, и будем веселиться!

**И-р:** Эй, ребята, где вы?

**Дети:** Тут!

**И-р:** Вас места на игру- танец ждут!

*(Дети исполняют танец “Чунга – Чанга”)*

*После танца:*

**И-р:** Скажите, в какую страну мы отправились, и какие испытания нас ждали? В Африке круглый год (жара), а в нашем Тюльгане тоже круглый год жарко? (ответы)

Вам понравилось наше путешествие? Если бы не мы, вирусы смогли бы добраться до Африки? Животные не справились бы с вирусами и не получили бы лекарство – вы очень постарались, я вами очень довольна. Как вы думаете, как сегодня мы с вами в пути укрепляли свое здоровье, (ответы), помогли животным? (читается стихотворение). Если вам понравилось наше

путешествие, вы любите, когда светит солнце, то я предлагаю, чтобы солнышко светило нам всегда.

Рефлексия:

(Ногами делают солнце из круга и палок гимнастических).

*(Дети вешают амулеты и строятся в колонну по одному)*

**Оценка.** Вам была я рада, в детский сад ребятам надо. Раз, два, три, четыре, пять- дети вы сейчас опять! Смело шагайте и угощение не забывайте! - орешки кокосовые с пальмы (угощаю орешками – печенье, забирают с собой). До свиданья!

Уходят в группу.