**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Чановский детский сад № 4**

**Чановского района**

**Новосибирской области**

Конспект непосредственно образовательной деятельности

Возраст детей (4-5 лет)

Квест - игра «Путешествие в страну Неболейка»

Приоритетная образовательная область: «Физическое развитие»

Автор

Федорова Евгения Михайловна, инструктор по физическому воспитанию

2019.г.

**Цель:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие**

Упражнять в беге, с изменением движения; в лазании; совершенствовать навыки прыжков на дух ногах через препятствие; закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

**Развивающие**

Развивать двигательную активность детей; интереса к участию в подвижных играх и физических упражнений, мелкую моторику рук.

**Воспитывающие**

Воспитывать осознанное отношение к выполнению физических упражнений, желание заботиться о своем здоровье.

Дети приглашаются в спортивный зал

**1 часть**

- Ребята давайте поздороваемся с солнышком, небом и с теми, кто рядом. Игра «Здравствуй!»

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

- Здравствуй, солнце золотое! (Ходьба на носочках, руки подняты вверх)

- Здравствуй, небо голубое! (Ходьба на носочках, руки подняты вверх)

- Здравствуй, вольный ветерок! (Ходьба на носочках, руки в стороны)

-Здравствуй, маленький росток! (Приседают, руки вниз)

Из земли растет росток-

Это будущий цветок (Держат руки над головой, показывают росток)

Дождик, дождик поливай! (Легкое постукивание пальцами рук по коленям)

Ты, цветочек, подрастай! (Подняться медленно, руки вверху)

Вверх тянись, старайся (Встать выпрямится, на носочках)

Солнцу открывайся! (Развести руки в стороны)

Мы живем в родном краю, всех я вас приветствую. Ребята, сегодня мы попали в страну «Неболейка». Говорят, в этой стране растет волшебный цветок здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым человеком.

А вы хотите его найти? (Ответы детей)

Добраться, но него нелегко.

Тогда не будем терять времени – в путь!

Отправляемся в поход

Много нас открытий ждет. (Перестроение детей в колонну)

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом. (Ходьба в колонне друг за другом)

Мостик в стороны качался

А под ним ручей смеялся. (Ходьба, приставляя пяточку к носочку)

Мы на пяточках пойдем

На тот берег попадем

Руки за голову кладем

И на пяточках идем

Смело, мы шагаем

Свои ножки разминаем. (Ходьба на пяточках, руки за голову)

В стране «Неболейка» то же весна там бегут ручьи, кричат грачи.

Перестроение в 2 колонны (Для выполнения комплекса ОРУ)

Музыкальное сопровождение к каждому упражнению.

1. «Солнце просыпается, день прибавляется»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1 – 2 руки в стороны – вверх,; 3 – 4 –И.п.(6 раз)

2. «Медведь проснулся, в берлоге потянулся»

И.п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1 – руки в стороны – потянулись; 2 – И.п. (6 раз)

3. «Кончились метели, грачи прилетели»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1 – наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны; 2 – И.п. (6 раз)

4. «Тает снежок, побежал ручеёк»

И.п.; ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз; 1 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 2 – И.п. (6 раз)

5. «Воробьи чирикают, через лужи прыгают»

И.п.; ноги вместе, руки внизу; 1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2 – И.п. после 6-8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

6. Дыхательная гимнастика «Налетел ветерок»

Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

**2 часть**

Перестроится в две колонны для эстафет.

Ребята в стране «Неболейка», что бы отыскать «Цветок здоровья» необходимо поиграть выполнить задания:

1. «Болото простуды» прыжки
2. «Следы здоровья» бег змейкой
3. «Проползи через пещеру ангины» лазание через туннель

Молодцы ребята со всеми заданиями справились

Подвижная игра «Витаминки»

Во время болезни вам мама дает витамины разных цветов, чтобы укрепить ваш организм, т. е убить микробы внутри вас. В середине зала лежат обручи разных цветов. Эти витамины (обручи) расположены по залу. А я буду микроб. Звучит музыка. Вы витамины, находите свои цвета во время музыки, перестает музыка, микроб хочет вас заразить микробами. Мы узнаем, кто же самый ловкий, быстрый, внимательный.

**3 часть**

Молодцы. Я, что-то чую. Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер-сюрприза, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком! Луком!

Запах чеснока отпугивает эти чудесные цветы и ни один микроб к вам близко не подойдет, вы можете сделать дома с родителями такие цветы и в период болезней ходить с ними в сад, тогда никакой микроб нам не страшен!

Что значит быть здоровым? (ответы детей)

Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (ответы детей)

Делайте зарядку, занимайтесь спортом.

Ребята, вам понравилась наше путешествие? Я желаю вам крепкого здоровья, ешьте здоровую еду и витамины. Всем до свидания!