***Квест - игра "Секреты здоровья"***

***с элементами игрового стретчинга***

Цель:  способствовать развитию первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;

- развивать гибкость, выносливость, и координационные способности;

- развивать внимание и воображение;

- воспитывать умение эмоционального выражения в движениях.

Здравствуйте ребята. В нашем детском саду началась Неделя Здоровья.

И сегодня в спортивном зале будет проходить квест "Секреты здоровья" с элементами стретчинга. А что такое стретчинг? (Ответы детей) Правильно. Стретчинг- это упражнения на развитие гибкости. Участвовать в игре могут все желающие. В игре предлагается раскрыть секреты здоровья и если участник проходит игру успешно, он получает "Паспорт ЗОЖ".

Какого ваше решение? Есть ли желающие сыграть и получить паспорт?

Знакомьтесь, это Витя. Он вчера приехал вместе с родителями на каникулы к бабушке с дедушкой в деревню.

Это тот самый дом.

Начинаем раскрывать секреты здорового образа жизни.

Секрет № 1 С чего должно начинаться утро у Вити, если он хочет быть здоровым?

Зарядка, чистка зубов, зарядка.

Секрет № 2 Как должен питаться Витя, чтобы быть здоровым?

Питание разнообразное. Овощи, фрукты, ягоды, крупы...

Секрет № 3. Дом нужно тоже содержать в порядке. Гигиена быта.

Мама с бабушкой занимались уборкой дома. А папа и дедушка ушли на рыбалку. Озеро находилось совсем рядом.

Секрет № 4. Бабушка предложила сходить поиграть на улицу, или поиграть за компьютером.

Какие нужно выбирать игры, чтобы сохранить здоровье?

В путь! Ходьба обычным шагом.

Идем как утенок руки за спину, ногу ставим перекатом с пятки на носок.

… как индюк на внешней стороне стопы, руки чуть в стороны

... как петух высоко поднимая колени, руки назад

… крадучись на полусогнутых ногах, на носках. Мимо собаки

Бег обычный, боковым галопом, правым боком, боковым галопом левым боком, перепрыгивая препятствия

Упражнение "Птица" на восстановление дыхания

ОРУ в движении

1. "Мошки" - "Мельница вперед" В.: Круговые движения вперед

2. "Мошки покусали" В.: похлопывание через стороны себя по плечам

3. "Убираем репейник" И.п. ладони параллельно полу В.: сгибание ног через стороны с касанием ладошек.

4. "Развязались шнурки" Наклоны вниз с имитационными движениями завязывания шнурков.

5. "Лягушка" В.: из упора присев выполнить прыжок на руки, ноги подтянуть к рукам

6. "Паук" - "каракатица"

7. "Гусиный шаг" - крадется увидев лисенка

Но лисенок убежал

Дыхательное упражнение "Какой же здесь чистый воздух"

Стретчинг. «Деревце» Растягивание позвоночника вверх. И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь. В.: Тянуться вверх за руками, стоя на полной стопе.

Стретчинг. Упражнение Ветка (В.: сед упор сзади. Поднимание таза вверх)

И тут Витя заметил того самого лисенка...

Стретчинг. Скручивание "Лисичка".И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. В.: сесть справа, ноги остаются слева. Руки в упоре сбоку. Выполнить скручивание Увидеть ноги- лисий хвост.

Секрет № 5. Важно помнить о безопасности. Витя засмотрелся на лисенка и потерял равновесие. Упав, ударил больно колено и локоть.

Витя отправился к озеру. Папа и дедушка рыбачили. А Витя увидел Цаплю.

Стретчинг. Упражнение "Цапля". В.: Стойка на одной ноге. Сохраняя равновесие , поднять руки с в тороны - вверх - в стороны - вниз.

У самого берега плавала мелкая рыба. Ой, это мальки.

Стретчинг. Упражнение "Рыбка". И.п. - лежа на животе. В.: одновременно поднять прямые руки и ноги вверх.

Ты, посмотри сюда, - радостно сказал дедушка, указав в сторону ведра. Это наш улов. Рыбой было заполнено все ведро. Одни рыбы выглядывали из него, другие торчали хвотом вверх

Стретчинг. Упражнение "Собака мордой вниз"И.п.:о.с., руки опущены. В.: наклон вперед, руки поставить в упор подальше от стоп. пятку не отрывать, другую ногу поднять вверх так, чтобы руки, туловище и поднятая нога образовали прямую линию. другие были скрючены

Стретчинг. Упражнение "Каракатица" И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднять прямые ноги через вверх и коснуться пола за головой.

Дальше Витя с папой купался, дедушка сварил уху. День пролетел быстро и весело. А когда солнце начало садиться за горизонт начали собираться домой.

Стретчинг.

Боковое растягивание"Солнышко садится за горизонт". И.п.- стойка на правом колене, левую ногу вытянуть в сторону. В.: наклон влево , левой рукой выполнить упор за коленом, правую руку вверх.

Возвращаясь домой, Витя увидел светящийся огонек. "Это светлячок" - сказал дедушка.

***Подвижная игра "Светлячки".*** Детям раздаются ленты двух цветов . по сигналу нужно встать в обручи с парой одного или другого цвета, в зависимости от команды. Задание можно усложнить дав нескольким детям две разные ленты. Дети с разными лентами могут встать к любому "светлячку"

Секрет № 6. Чтобы быть здоровым человек должен отдыхать.

Сон очень важен для здоровья человека.

***Игра - сон "Достань звезду".*** Лечь на спину и расслабиться. Снится ночное небо, большое количество звезд. И одна звездочка ярче всех остальных. Это твоя звезда. Эта звезда исполняет желания. Подумайте, что бы вы загадали? Теперь эту звездочку нужно достать. Положите руки на пол над головой и потянитесь двумя руками к небу. Ногами тянитесь в противоположную сторону, будто встаете на носки. Не получилось дотянуться - расслабились. Повторить упражнение. Поднести к губам, прошептать желание и отправить снова на небо.

Игра пройдена!

РЕФЛЕКСИЯ. Ребята, как вы считаете игра была интересной? Что было сложным? Что понравилось? Кто считает, что раскрыл все секреты в сегодняшней игре, тот может получить "Паспорт ЗОЖ".