**Конспект квест - занятия по физкультуре в подготовительной группе:**

**«Путешествие на остров Сокровищ»**

**Автор: инструктор по ФК – А.В. Анацкая**

****

**Задачи:**

- Закрепить умение детей прыгать из обруча в обруч;

-Упражнять дошкольников в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая через препятствия;

- Закрепить умение пролезать в тоннель;

- Развивать скорость в беге, ловкость, выносливость, мелкую и общую моторику, речь, память;

- Воспитывать чувство командного единства, желание помогать друг другу, интерес к приключениям.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, маленькие мячики двух цветов, тоннель, кубики, камушки, ракушки, корабль, сделанный из мягких модулей; карта сокровищ, мягкая игрушка – черепаха, корзины, карточки с заданиями, планшет с магнитами.

**Ход физкультурного квест - занятия в детском саду**

Дети заходят в зал, украшенный в морской тематике.

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! Я капитан самого быстроходного судна «Морская звезда». Я отправляюсь в путешествие на остров Сокровищ и набираю матросов в свою команду. (Смотрит на детей в бинокль) – «Вы мне подходите. А вы хотели бы отправиться со мной на поиск приключений и Сокровищ? Нас ждут тяжелые испытания, вы готовы? **Ответы детей ……** Меня вы можете называть – Капитан, но я не знаю, как зовут моих матросов. Я сейчас посчитаю до трех, а вы хором назовете свои имена. Раз, два, три! **Ответы детей ……** А какие же матросы без формы? Предлагаю надеть форму.

**Инструктор:** Ну, что, пора отправлять в путь. Только для начала хорошенько подумайте: ведь будет сложно, нас ждет много препятствий на пути! Согласны? Тогда - в путь.

Покружились, покружились, в моряков все превратились! Вот наш корабль, предлагаю подняться на палубу.

Звучит музыка, дети с инструктором маршируют по кругу, становятся перед кораблем, берутся за плечи, качаются в такт музыке.

**Инструктор:** (смотрит в бинокль) Вижу землю! Отдать якорь! Наша первая остановка - остров «Пятница». Этот остров хранит множество опасностей, но вы же у меня сильные?

Дети: Да!

**Инструктор:** Ловкие?

Дети: Да!

**Инструктор:** Смелые?

Дети: Да!

**Инструктор:** Тогда - в путь!

Дети один за другим «сходят» с корабля, под музыку идут по кругу.

**I. Вводная часть:**

**Инструктор:** Идем по морскому берегу (обычная ходьба) 20с.

Маршируем!

А здесь - горячий песок (ходьба на носках).

Осторожно: острые камни! (Ходьба на пятках).

А здесь ветер повалил деревья - их нужно обойти (ходьба с высоким подниманием колен).

А вот летят чайки (ходьба с махами рук).

А теперь, бегом марш. (Бег в среднем темпе, 30 сек).

Пройдем еще раз по морскому берегу и глубоко вдохнем морской воздух (дыхательные упражнения на восстановление дыхания).

**Инструктор** с детьми останавливается, берет фрагмент карты.

**Инструктор:** Посмотрите, что я нашла. Что это? Правильно! Это фрагмент карты. А что можно найти по карте?

(Предполагаемые ответы детей).

**Инструктор:** Как вы думаете, нам хватит этого фрагмента, чтобы отыскать сокровища?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** Мне кажется, что только с этим фрагментом карты, мы не сможем найти сокровища пиратов. Нам для этого нужна вся карта. А вот все ее части мы сможем найти на острове Сокровищ, где хитрые пираты приготовили нам много испытаний. Отправляемся на остров Сокровищ? (Да!) Тогда - в путь!

**Инструктор** прикрепляет фрагмент карты на мольберт.

Дети маршируют за инструктором под музыку на корабль, выполняя те же действия.

**Инструктор:** Прямо по курсу - Земля! Отдать якорь!

Дети маршируют под музыку с инструктором по кругу, перестраиваются в круг.

**Инструктор:** Вот мы и на острове Сокровищ. Но, прежде чем мы продолжим наше путешествие, давайте вспомним, что должны знать матросы. Прежде всего, самое главное правило матроса, всегда слушать своего капитана и выполнять его задания.

**Общеразвивающие упражнения «Матросы» (без предметов):**

1. «Морские сигнальщики»

И. п. - о. с., руки опущены вниз по бокам.

1 - руки вперед

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - и. п.

2. «У штурвала»

И. п - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, «держат штурвал»

1 - наклон вправо

2 - и. п.

3 - наклон влево

4 - и. п.

3. «Поднять якорь!»

И. п. - ноги широко расставлены, руки опущены вниз.

1 - наклониться вперед, достать руками пола

И. п.

4. «Гребем в шлюпках»

И. п. Сидя на полу, ноги прямые, вместе, руки согнуты в локтях.

Имитационные движения руками - «гребем веслами» и одновременно подтягиваем ноги к животу.

**Инструктор:** Вот теперь, когда мы прошли подготовку и вспомнили, все, что умеем - начинаем искать недостающие фрагменты карты. Но сначала, давайте почувствуем, какой чистый морской воздух и на этом острове.

(Дети выполняют дыхательную гимнастику. После этого маршируют за инструктором по залу).

**Инструктор:** Ну, что продвигаемся в глубь острова

**II. Основные виды движения:**

**Инструктор:** Мои матросы, перед нами бурная река, как нам перейти на другой берег?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** (смотрит в бинокль) Ребята, я вижу мост. Но, хитрые пираты оставили на мосту препятствия. Нам нужно пройти очень аккуратно.

**Ходьба по гимнастической скамейке**.

**Инструктор:** Я нашла еще один фрагмент карты.

Инструктор прикрепляет фрагмент карты на мольберт. Дети маршируют по кругу.

**Инструктор:** Дети, впереди новое испытание - топкое болото. Как же нам его перейти?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** только по кочкам.

**Прыжки из обруча в обруч**.

**Инструктор:** И с этой задачей мы прекрасно справились. И я нашла еще один из фрагментов карты!

Инструктор прикрепляет фрагмент карты на мольберт. Дети маршируют по кругу.

**Инструктор:** Посмотрите - ка, кто встретился нам на пути - черепаха.

**Инструктор:** Ребята, а черепаха пропустит нас только в том случае, если мы выполним ее задачи. Что это за задача? Посмотрите, здесь есть ракушки и камешки, и две геометрические фигуры. Что бы это значило? Как вы думаете?

**Ответы детей ……..**

(Дети выполняют подгруппами сенсорную задачу «Выложи геометрическую фигуру из ракушек и камней»).

**Инструктор:** Молодцы ребята, я знала, что вы справитесь. Мы с вами проделали не легкий путь в поисках сокровищ, не пора ли нам передохнуть? Предлагаю встать в круг, друг за другом и сделать друг другу массаж.

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

«Кусь, кусь, кусь, кусь!

Ничего я не боюсь!»

Дети делают массаж спины друг другу.

**Инструктор:** Черепаха очень рада, что встретилась с нами. И за это отдает нам еще один фрагмент карты.

Инструктор прикрепляет фрагмент карты на мольберт. Дети маршируют по кругу.

**Инструктор:** Ой, посмотрите, а что это у нас на пути? Да, непослушные обезьянки смешали кокосы. А вот и новая задачка. Ребята, что же нам нужно. (Предположения детей). Да, правильно, наша задача – собрать их в две корзины. Только сделать это надо очень быстро. Готовы?

Дети объединяются в две команды и играют в игру «Собери кокосы».

**Инструктор:** обезьянки нам благодарны за помощь. И за это они отдают нам последний фрагмент карты. (Дети составляют карту). Находят на ней изображение сундука с сокровищами. Определяют его нахождения.

**Инструктор:** Ребята, но прежде, чем мы найдем сундук - давайте с вами сядем и отдохнем, расслабимся. Представьте, что мы на берегу моря, чайки летают, волны бьются о берег ....

***Релаксирующее упражнение под музыку «Шум моря».***

**Инструктор:** Отдохнули? Восстановили силы? Ой, смотрите, там я вижу пещеру. Что же нам необходимо сделать? **Ответы детей ….** Правильно, пролезть по пещере. А там - и сундук найдется.

Дети пролезают по туннелю. Находят сундук с сокровищами. Забирают его. И в «корабле» возвращаются в детский сад.

**Инструктор:** Ребята, скажите, мы с вами молодцы?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** А чем мы сегодня с вами занимались?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** А что вам понравилось больше всего?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** А как вы думаете, всем было легко?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** А что было само трудное?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** Почему?

**Инструктор:** Как вы думаете, ребята, мы с нашей задаче справились?

**Ответы детей ……**

**Инструктор:** Вот и молодцы. Я ведь не сомневалась в вас. Вы справились со всеми заданиями, нашли наши сокровища. Вот и приплыли мы в наш любимый детский сад. Где нас уже все ждут.

(Выходят из корабля)