Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №101»

Конспект **квест – игры «Есть такая профессия – Родину защищать!»**

В рамках организационно – массового мероприятия

«Педагогическая карусель»

Автор: инструктор по физической культуре

Первой квалификационной категории

Молькова И. Н.

Ярославль, 2020

Введение.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня я приглашаю вас принять участие в игре, посвященной здоровому образу жизни. Но так как недавно мы отмечали праздник день защитника Отечества, я решила обозначить тему нашего мероприятия как «Есть такая профессия-Родину защищать!» и показать, как тема патриотического воспитания может быть задействована в занятиях физкультурой.

Сначала обговорим план мероприятия: немного теории, затем разминка и путешествие по станциям. Сегодня вы примете участие в настоящем «Курсе молодого бойца», который должен быть ловким, быстрым, гибким!

А теперь давайте поприветствуем друг друга! (Приветствия команд 2-3 минуты)

Что же такое здоровье? Согласно определению ВОЗ, «Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

На современном этапе в нашей стране все меньше здоровых детей. Мы с вами все работаем с детьми с ОВЗ, и их количество с каждым годом возрастает. Современные дети малоподвижны, потребляют множество вредных продуктов, мало бывают на свежем воздухе. По мере взросления проблемы становятся еще серьезнее. В 2016 году около 40 % призывников были непригодны для службы в армии. Сейчас показатели годности к военной службе стабилизировались и стали даже немного лучше.

Мы, как педагоги, должны стремиться дать детям как можно больше знаний о ЗОЖ, пытаться вызвать желание есть правильную еду, больше гулять!

Основным злом современности я считаю питание… мы потребляем большое количество мяса, молочных продуктов, уменьшая тем самым количество овощей, фруктов и другой растительной цельнозерновой пищи.

Я хочу предложить вам раздаточный материал по организации питания детей дома.

Детей с ТНР в детских садах с каждым годом становится больше и больше, и наш сад – не исключение. Для таких детей характерно слабое развитие координации и мелкой моторики. Сегодня я предлагаю вам попробовать нестандартное оборудование и методы работы с детьми с ТНР, которые мы используем в нашем саду для эффективного развития координации и мелкой моторики.

И мы переходим к активной части нашей встречи и начнем с разминки. Приглашаю вас к степ-платформам.

1. Инструктор проводит разминку с использованием степ-платформ.

А сейчас я вам предлагаю разделиться на 2 команды по 6 человек.

1. Задания с координационной лестницей:

- запрыгивание двумя ногами в каждую ячейку

- прыжки-классики

- прыжки боком из ячейки в ячейку

1. Эстафеты:

- «**Саперы»**

Кто знает, как называется военная профессия людей, которые занимаются минированием и разминированием? Сейчас эстафета саперов!

Задача: надеть «лапы», заминировать объект соперника, оставив как можно меньше следов. Поэтому передвигаемся прыжками до обруча, кладем мину в обруч соперника.

- **«Переправа»**

(Капитан команды надевает обруч и бежит до ориентира, обегает его, возвращается и берет следующего игрока, тот берется за обруч, и бегут до ориентира, возвращается за следующим ребенком. И так, пока не получится  паровоз из ребят)

- **«По болоту за секретным письмом»**

 Описание: Переправиться с помощью двух дощечек.

1. Игровой стретчинг

Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой** форме.

С 3-4 лет

Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц.

Занятия стретчингом **–** это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение.

**Сказка «Три брата»**

Жила-была нa свете злая колдунья. И было у нее три сына. Братья очень дружили, а колдунья им не доверяла, боялась, что они отнимут ее колдовскую силу. Решила она избавиться от них. Обратила старшего брата в орла, среднего – в кита, а младший не стал ждать, пока его превратят в когo - нибудь и тайком ушел из дому(**ходьба).**Шел он, шел к добрался до высокой горы, на вершине кoтopoй большой дворец стоял. Решил он узнать, что это за дворец, и полез на гору (**гора**). Добрался до дворца, а внутрь не попасть: охраняют его, огромные змеи-кобры. Высоко поднимают они свои головы. И никого не подпускают (**кобра).** Стал он думать: как же во дворец пробраться. Вдруг видит: одна кобра уснула. Юноша быстро пробежал мимо нее и оказался во дворце (**бег**). Идет он, а месяц по небу плывет, как будто сопровождает его (**месяц**). А нужно сказать, что в том дворце жила прекрасная принцесса, которую заколдовал злой волшебник, принцесса все время спала и не двигалась, расколдовать ее можно было только с помощью волшебного шара. Шар этот был спрятан в птице, которая жила высоко-высоко в горах, а добраться туда было не под силу человеку. Вот и обратился юноша к своему cтapшeмy брату - орлу. Полетел орел в горы **(птица**).Нашел он птицу, стал у нее шар отнимать, птица от него улетела, а шар выронила. И покатился он к морю, да и исчез в нем (**орешек**).Что тут делать? Кто поможет юноше? Конечно, его второй брат - кит. Нырнул кит глубоко-глубоко, на самое дно морское и принес шар брату **(рыбка**). Как только волшебный шар оказался в руках человека, все злые чары исчезли, принцecса проснулась, а орел и кит снова превратились в людей. Колдунья же и злой волшебник за свои злые дела обернулись маленькими паучками и никому никогда уже навредить не могли.

1. **«Ходьба» -**И.п.: стать в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе. 1. притянуть стопу к себе.2. внешняя часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.3. круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые4. вернуться в и.п.Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание: нормальное.
2. **«Гора» -** И.п.: сесть в позу прямого угла (ноги вытянуты), носки натянуты, руки в упоре сзади или на поясе.1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться подбородком колени. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.Дыхание: нормальное.

**3. «Кобра»-** КОБРА.И.п.: лечь на пол ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.1. плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.2.медленно вернуться в и.п.Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

**4. «Бег» -** И.п.: сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки в упоре сзади или на поясе. 1. несгибая ноги, поднять их как можно выше, стараясьне отклонять корпус, и развести в стороны. 2. не опуская ноги, завести их друг за друга. 3. вернуться в 1-ю позицию. 4. вернуться в 2-ю позицию, меняя ноги.Дыхание: нормальное.

**5. «Месяц»-** И.п.: встать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладони внутрь.1. медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу, ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.3.4. повторить с другой стороны. Дыхание: нормальное.

**6. «Птица» -** И.п.: сесть в позу прямого угла, развести ноги, на сколько возможно шире, носки натянуть, руки в сторону параллельно полу, голова прямая.1. не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь коснуться руками пальцев ног, стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью, руки прямые. Задержаться нужное время. 2. вернуться в и.п.Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

**7. «Орешек» -**И.п.: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам, обхватить руками колени, голову прижать к коленям.1. перекатиться на спину. 2. вернуться в и.п.Дыхание: нормальное.

**8. «Рыбка» -** Начальное положение: лежим на животе, руки сгибаем под грудью. Ребенок выгибает спину, выпрямляя при этом руки, поднимает голову и грудь, стараясь носочками достать затылок.

**5. Игра для закрепления упражнений.**

Играющие образуют круг. Водящий распределяет роли: рыбки, птички, кобры, орешки, месяц, гора.

Затем называет по очереди и вместе название ролей, игроки выполняют свои.

**6. Рефлексия**

Участникам выдаются листы обратной связи.

Спасибо за внимание!