**Квест-занятие по мотивам сказки «Иван - царевич и Серый Волк » для детей старшей группы**

**Цель: в**оспитание здорового образа жизни через обеспечение рационального уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Сохранять и укреплять здоровье детей;

- Формировать двигательные умения и навыки детей в соответствии с их индивидуальными особенностями, развивать физические качества;

- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;

- Обеспечить физическое и психическое благополучие.

- Воспитывать стремление у детей к самосовершенствованию в двигательной деятельности. Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом;

- Научить двигаться по цепочке: выполнив одно задание, переходить к другому.

**Оборудования:** колонка, гимнастические палки, пазлы, воздушные шары, банки с крупой, обруч, гимнастическая лестница, две дуги, искусственный террариум, канатная веревка, сундук с конфетами

**Музыкальное сопровождение:** песня-игра «Мы пойдем сейчас налево»

**Ход занятия:**

(Построение в шеренгу)

*Инструктор:*

- Ребята, мне пришло сообщение из далекой страны сказок. Там с просьбой обращается к нам Елена Прекрасная. Кто – то разделил на части ее любимую картину, где она изображена с Иван – царевичем, часть картины пропала, но верный друг Иван - царевича серый волк, разузнал, что находятся они в царстве у царей Афрона, Кусмана и Далмата. Просто так они нам их не отдадут. Дорога к ним будет нелегка. Нужно будет пройти через топкое болото, пройти через пещеру, перейти через бурлящую реку. Ну что, ребята вы готовы помочь Елене Прекрасной? Готовы отправиться в путь?

*Дети:*

- Да!

*Инструктор:*

- Скажем: «Абра катабра покружись, в сказке очутись!».

(Дети повторяют).

*Инструктор:*

- Дорога у нас нелегкая, для начало нужно нам набраться сил! Ведь только в здоровом теле – здоровый дух!

**И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – опустить за голову, на плечи;

3 – палку поднять вверх;

4 - исходное положение (6–8 раз).

**И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

**И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1–2 – присесть, палку вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

**И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

**И. п.** – о/с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

**И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

**И.п.** – основная стойка, палка внизу. Прыжки.

1 – палку вверх, ноги врозь, палка вниз, ноги вместе (7-8 раз).

*Инструктор:*

- Царь указ вам отдает:

За пазами пойдете

И их мне принесете.

Только пазлы не помните

И себя вы сберегите.

Путь дорога не простая,

Вся по кочкам извитая.

**Испытание «Болото»**

Первым стоящий участник на «лошади» (в обруче) переправляет позади стоящего участника команды на другой берег болота, преодолевая препятствия (выполняют бег «змейкой»между предметов). Тот участник, что переправился, возвращается за другим и так пока вся команда не переправится на другую сторону. (Ребята в награду получают одну часть пазла).

**Испытание «Волшебная крупа»**

Инструктор:

- Вот мы и в царстве у царя Афрона!

Троя участника команды отгадывают в какой банке находится пазл, просунув руку в банку с крупой, нужно на ощупь определить где пазл, достать его.

Получают второй пазл.

**Испытание «Пещера»**

Пролезание под дугой боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.

*Инструктор:*

- Вот мы и в царстве у царя Кусмана!

**Испытание «Заполучи яйцо»**

Выбирается один участник, просунув руку в коробку, на ощупь, нужно найти яйцо, внутри которого находится пазл.

**Испытание «Бурлящая река»**

Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.

(Пройдя очередное испытание, получают пазл).

*Инструктор:*

- Вот мы и в царстве у царя Долмата! Инструктор благодарит команду, что все препятствия позади, осталось заполучить один пазл. Для этого нужно показать какие мы внимательные .

**Музыкальная игра на внимание «Мы пойдем сейчас на лево…»**

Дети получают последний пазл. Собирают картину с изображением Ивана – царевича и Елены Прекрасной. Получают сюрприз от Елены прекрасной в знак благодарности (сундучок со сладостями).

Инструктор с детьми произносит волшебные слова, чтобы вернуться в детский сад:

- Абра катабра покружись, в детском садике очутись!»

**Рефлексия.**

Инструктор предлагает детям поделиться своими впечатлениями о путешествии. Назвать какие задания были для них легкие, а какие сложные. Нравится ли им это сказка? В чем заключается главная мысль сказки? (Всегда на дружбу отвечать дружбой, не бросать друга в беде).