

## **Конспект «Школа здоровья для маленьких Крымчан» «Квест - Путешествие в необычную школу»**

### **Программные задачи:**

#### **Оздоровительные:**

1. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Закрепить умение детей выполнять упражнения, укрепляющие свод стопы, формирующие навыки правильной осанки.
3. Развивать силу, ловкость, выносливость, координацию движений.

#### **Образовательные:**

1. Учить правильно, согласованно выполнять движения.
2. Упражнять в прыжках, сохранении равновесия.
3. Упражнять в ходьбе по веревке.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности при выполнении упражнений, желание заботиться о своем здоровье, воспитывать интерес к оздоровительному массажу;
2. Вызывать эмоциональное удовлетворение, интерес к занятиям, сноровку и внимание.

**Способы организации детей:** дистанционно.

**Методы:** объяснительно-иллюстративный, словесный.

**Оборудование:** видеосъемка; магнитола; подборка музыки; иллюстрация Крым; боги Олимпа; воздушный шар; гора Крыма Роман-Кош; Сакское соленое озеро; Черное море с; сундук с письмом; напольная лестница или 2 веревки.

### **Ход занятия:**

#### **1. Организационный момент:**

Дорогие ребята и уважаемые родители, я приглашаю Вас в необычную школу «Школу здоровья»

Но так как сегодня находится каждый из вас дома, я предлагаю вам ребята вместе со своими родителями по бывать в этой школе не выходя из дома.

**Инструктр:** Говорят, чтобы быть здоровыми необходимо иметь всегда хорошее настроение!

- Ребята, прижмите обе руки к груди и прислушайтесь, как стучит ваше сердце тук-тук-тук. А теперь представьте, что у вас вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам и ногам. Его столько много, что оно уже не вмещается в нас. Поделимся им друг с другом.

Я приглашаю Вас сегодня вместе отправится на квест игру. Чтобы пройти все этапы - Вам нужно прослушать видео.

- Что же такое здоровье?

- Послушайте, я расскажу вам одну легенду.

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? А куда они его спрятали, мы узнаем, когда отыщем этот бесценный клад.

- Отправляемся в путь! Я предлагаю отправится на воздушном шаре!

### **1 Слайд воздушный**

- Ходьба на месте. Посмотреть в бинокль (гимнастика для глаз)

Посмотрите, какой - то полуостров? Вы узнаете его? Да это же Крым. Наверное, школа здоровья находится на крымском полуострове. Может мы увидим в каком городе Крыма находится эта школа. Приземляемся. Путь нам предстоит долгий нужно размяться. Мы с вами поднимемся на самую высокую гору Крымской земли, Роман Кош.

### **слайд «Гор Крыма Роман-Кош»**

**Нужно выполнить задание:**

#### **Разминка**

- **Упражнение на дыхание (с шариками)**

- **Узнай по запаху – Ароматерапия (горные травы)**

- Посмотрите пока не видно где же эта школа?

Давайте отправимся на её поиски. Посмотрите это же Сакское солёное озеро? Чтобы дойти до озера нужно выполнить задание.

- **Пройти по веревке (Елочкой)**

- **Приседание: (10р)**

- **Отжимание: (планка с отведением ноги назад) (5р)**

### **слайд «Сакское солёное озеро»**

- И здесь мы не нашли школу здоровья. Давайте отправимся к морю. Я думаю, что школа здоровья может находиться на берегу Черного моря.

Чтобы дойти до моря нужно выполнить следующее задание:

### **слайд «Черное море»**

- **Прыжки:** разным способом через лесенку (выложенная из ленточек)

- **Бег на месте:**

Посмотрите, ребята! На берегу стоит какой – то сундук, а в нем письмо «Вы ищете, то что уже имеете. Тот, кто занимается физкультурой и спортом, любит прогулки на свежем воздухе, любит свой родной край у того здоровье живет в нем самом. И школа здоровья находится вокруг нас с Вами.

Вот мы с вами и посетили эту необычную школу - «Школа здоровья маленьких Крымчан»

Каждый из вас сегодня дома, но путешествие в необычную школу мы смогли совершить как одна дружная команда.

- Сфотографируйтесь с предложенными буквами вместе со своими родителями.

- И я смогу собрать фразу из ваших букв «Школа здоровья маленьких Крымчан»