

**Спортивно-развлекательный квест для детей и родителей!!**

## **Приключения дома!!!**



**Подготовила: инструктор по физической культуре  
В.А. Мифтахова**

**2020 год**





# Уважаемые родители, мы предлагаем вам и вашему детям, пройти увлекательную и полезную спортивную квест-игру «Приключения дома»

## Проведение игры

Создание  
игровой  
ситуации

Замотивировать  
участников

Задание

Постановка цели

Процесс

Логически и  
последовательно  
построенная цепочка  
заданий.

Завершение

Подведение итогов.  
Презентация игры.





## Для начала игры распределите роли:

- Ведущий
- Играющие (желательно ребенок и взрослый)



# Сооружаем домашний квест для малышей за 5-10 минут из того, что есть под рукой.



Итак, САМЫЙ ПРОСТОЙ КВЕСТ:

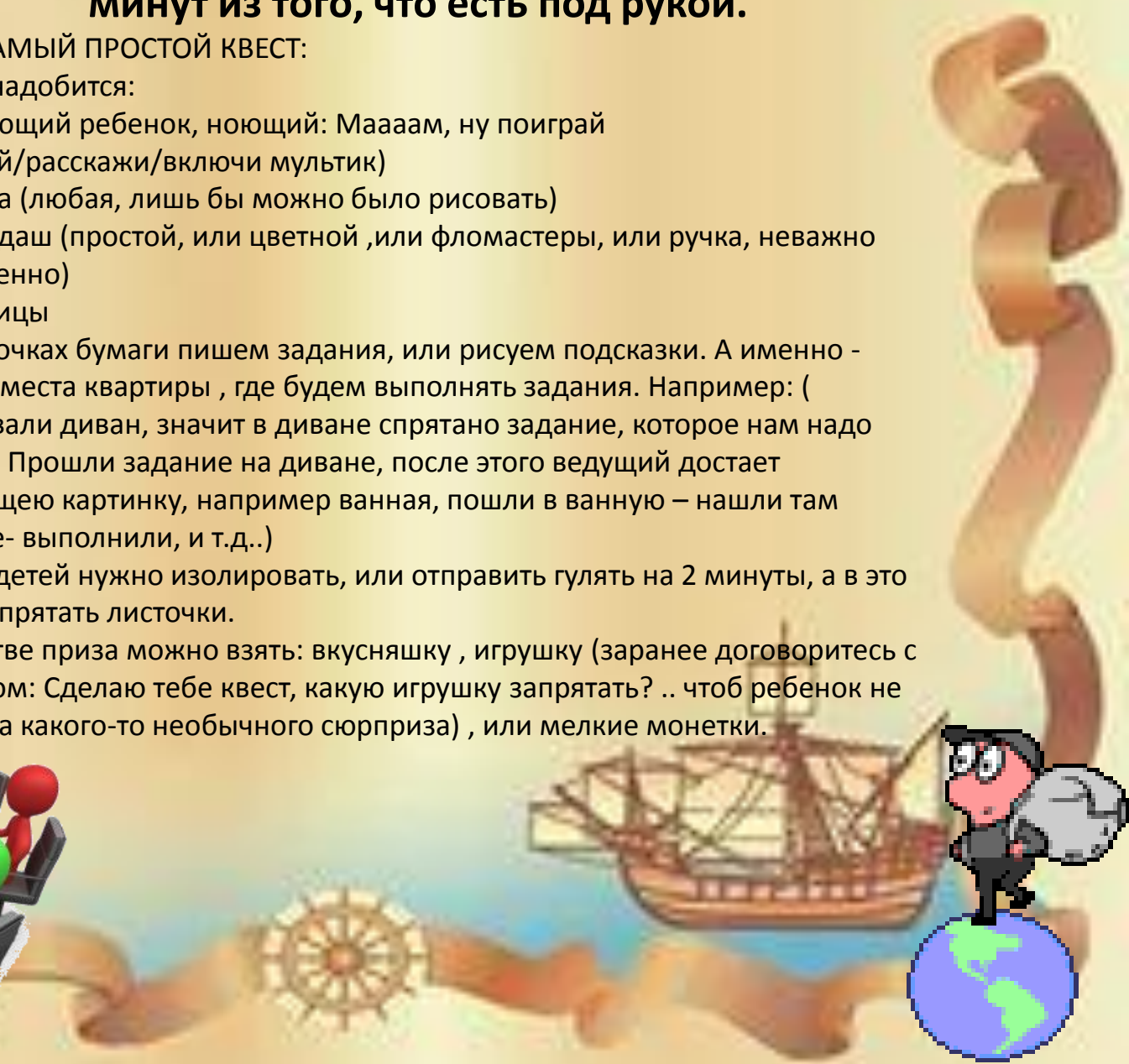
Вам понадобится:

- скучающий ребенок, ноющий: Маааааа, ну поиграй (почитай/расскажи/включи мультик)
- бумага (любая, лишь бы можно было рисовать)
- карандаш (простой, или цветной, или фломастеры, или ручка, неважно совершенно)
- Ножницы

На листочках бумаги пишем задания, или рисуем подсказки. А именно - разные места квартиры, где будем выполнять задания. Например: (нарисовали диван, значит в диване спрятано задание, которое нам надо пройти! Прошли задание на диване, после этого ведущий достает следующую картинку, например ванная, пошли в ванную – нашли там задание- выполнили, и т.д..)

Теперь детей нужно изолировать, или отправить гулять на 2 минуты, а в это время спрятать листочки.

В качестве приза можно взять: вкусняшку, игрушку (заранее договоритесь с ребенком: Сделаю тебе квест, какую игрушку запрячь? .. чтоб ребенок не ждала какого-то необычного сюрприза), или мелкие монетки.





# Начинаем!!

**Ведущий:** Здравствуйте уважаемые участники нашего спортивного квеста – Приключения дома! В нашем доме появились волшебные станции с испытаниями, которые мы должны пройти. На каждой станции, есть свое задание. Итак, для начала мы с вами определимся на какую станцию мы идем. Для этого я прошу вытянуть одну бумажку с рисунком ( или названием), того места куда мы пойдем в первую очередь! После прохождения задания на одной станции, мы будем переходить на другие станции! На каждую станцию у вас есть 5 минут, для выполнения задания. Ну что готовы?)) Начинаем!!!





**Ведущий:** Станция первая – ох и загадочная она у нас!!

## 1 станция «Загадки»

Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега... ЛЫЖИ

Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт?. хоккеист

Две курносые спортсменки  
В даль бегут, за ними ленты,  
Развеваясь на бегу,  
Остаются на снегу... ЛЫЖИ

Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Хоть надут он всегда –  
С ним не скучно никогда... мяч



## 2 станция «Собери картинку»

**Ведущий:** Мы загадки отгадали, и на вторую станцию попали! Тут картинку соберём и дальше по станциям пойдём!

На этой станции родители вместе с ребенком собирают либо пазл, либо какую нибудь картинку на спортивную тематику.



Искатели  
приключений



## Станция 3

### «4 стихии»



**Ведущий:** Мы задания отлично выполняем и по станциям вперед шагаем!  
А на следующей станции нас ждет очередное испытание- 4 стихии!!

**Инвентарь:** пластиковый или резиновый мяч любого диаметра.

Взрослый и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у взрослого мяч. Он объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Взрослый бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно взрослому и называет какого-либо зверя, например зайца. Если взрослый скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

**Примечания:**

- 1) Взрослый кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.
- 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они со взрослым меняются ролями. (и наоборот).

**Ведущий сам решает когда эта станция становится пройденной.**





## Станция «Археолог»



**Ведущий:** Мы стихии все познали, а теперь на станцию археологов попали!!!) Перед нами новое задание-испытание!! Перед нами три кастрюли, в них запрятаны наши призы!! Но что бы до призов добраться, надо спортом нам заняться. Прежде чем в кастрюле клад найти, нужно перед первой кастрюлей - 5 раз выполнить приседание! Перед второй кастрюлей – 5 раз наклониться не сгибая колен и дотронуться пальцами до носок ног. А перед третьей кастрюлей – надо попрыгать на двух ногах 10 раз.

В широкие глубокие миски, или кастрюли требуется насыпать пшено или другую крупу, закопать в сыпучей массе по несколько маленьких игрушек, или сладостей. Далее поставить перед детьми и попросить, как можно быстрее достать «артефакты» рукой.



## Станция «Танцоры диско»

**Ведущий:** Мы испытания все прошли, так что танцы нас ждут впереди!!

Участникам игры требуется станцевать под зажигательную музыку красивый танец. Ведущий может показывать движения, а деткам придется за ним повторять.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**



**До встречи на следующих  
испытаниях!!**



Инструктор по физической культуре В.А. Мифтахова.