**Спортивный квест в режиме самоизоляции «Сидим дома»**

Цель: Пропаганда и популяризация здорового образа жизни, создание условий для активного отдыха детей и родителей в условиях самоизоляции.

Задачи:

- Укреплять здоровье;

-Совершенствовать спортивные умения и навыки;

- Повторять знания о здоровом образе жизни.

Ребенок получает первую загадку и стартует к месту первого испытания, если загадка не разгадана родитель задает дополнительные вопросы, которые помогут отгадать место первого испытания. На каждой стации команда должна найти лист с загадкой, который подскажет куда двигаться дальше. Как в любой игре должен присутствовать и момент награждения. В качестве награды может быть как медаль (как сладкая, так и нарисованная, так и сладкие призы и дипломы. Перед началом разминка в форме флешмоба: «Делайте зарядку».

**1 станция «Комната»**

Загадка: Смотрят тут телепрограммы. Дочка, сын и папа с мамой. Мягко светит абажур, В кресле кот поет: "Мур-мур!"

Задание :

Бег на месте 60 секунд. Приседания 20 раз. Пресс за 60 секунд. Отжимания 10 раз. Велосипед 60 секунд.

**2 станция «Ванная комната»**

Загадка: Тут не кухня и не спальня, А для всех жильцов купальня. Открываем оба крана,

Искупать хотим Ивана. Для Ванюшки непременно. Мы нальем в водичку пену.

Задание : вымыть руки после отжиманий, выполнить умывание и обтирание.

**3 станция «Рабочий письменный стол»**

Загадка: У него спина большая, И на ней он разрешает. И писать, и рисовать, И лепить, и вырезать.

Задание : Отгадываем загадки на тему: «Здоровый образ жизни.»

Очень яркая девица Летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки. В свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка. Называется.. (морковка).

Говорят, на вкус и цвет. Никаких подружек нет. Но она для всех мила, И полезна, и вкусна. К сентябрю земля намокла - Мы выкапываем … (свёклу).

Я – и свежий, и солёный, Весь пупырчатый, зелёный. Не забудь меня, дружок, Запасай здоровье впрок. (огурец).

Жёлтый цитрусовый плод. В странах солнечных растёт. Витаминов кладезь он, А зовут его.. (лимон).

Мойдодыру я родня, Отверни-ка ты меня, И холодною водою. Живо я тебя умою. (Кран с водой.)

Зубов много, а ничего не ест. (Расческа.)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке, И пока она гуляла, спинка розовою стала. (Мочалка.)

Я шагаю по квартире, Приседаю: три-четыре. И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня! (зарядка).

Можно радоваться птицам, Можно просто веселиться, Можно воздухом дышать. Вместе весело… (гулять).

Он — холодный, он — приятный, С ним дружу давно, ребята, Он водой польёт меня, Вырасту здоровым я! (душ).

Знаю, есть на свете чудо, Есть, такое волшебство: Поднесёшь под кран с водою – Вмиг смывает грязь оно! (мыло).

Есть ещё у нас друзья, Позабыть о них нельзя. Чтоб красиво улыбаться, Чаще надо нам встречаться! (зубная щётка и паста).

Горяча и холодна, Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу, От болезней берегу. (вода).

Чтобы сил тебе хватало. Бегать, прыгать и играть, В самый полдень на кроватку. Нужно лечь и отдыхать. Это значит, что у нас. По режиму… (тихий час).

Вот совсем закрылись глазки, И почувствовал я — он скоро мне покажет сказки. Мой ночной волшебник… (сон).

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья —

Очень важен (режим дня).

**4 станция «Коридор»**

Загадка: Окон нет в нем, только двери. В кухню, спальню, туалет. Любят здесь носиться звери - Пес Барбос и кот Рулет.

Задание : Упражнения у вертикальной плоскости.

Стоя у стены, необходимо соприкасаться с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить ладонь. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при таком положении ребенок должен почувствовать и запомнить.

1. Не меняя этого положения сделать несколько шагов вперед, в сторону, опять вернуться к стене и принять исходное положение.

2. Присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

3. Стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны.

4. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив колено руками, прижать его к туловищу.

5. Поднять прямую правую (левую) ногу вперед, руки вперед.

6. Руки в стороны. Наклоны вправо, (влево) с отведением ноги в сторону.

7. Ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, касаясь пальцами ног.

8. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимание рук вверх.

Число повторений упражнений для дошкольников по 4-6 раз.

Прыжки на 2 ногах 20 раз. Прыжки на правой ноге 10 раз, на левой 10 раз.

**5 станция «Кухня»**

Загадка: Тут пронзительно свистит. Чайник утром рано. Холодильник тут стоит, Раковина с краном.

Задание : Приготовить блюда для здорового питания фруктовый или овощной салат.