**Сценарий спортивного развлечения – семейного квеста «Папа, мама, я - спортивная семья»(для детей 3-7 лет)**

Сценарий спортивного досуга с участием родителей (законных представителей) с использованием здоровьесберегающей технологии кинезиология. Кинезиологические упражнения являются здоровьесберегающей технологией и используется мной в работе с детьми по физическому воспитанию, в данном случае в спортивном досуге в заключительной части. Эти упражнения не только развивают детей, но и веселят, доставляя им удовольствие.

* Головачева Елена Сергеевна
* Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №11 общеразвивающего вида» (МДОУ «Д/С №11») город Ухта
* Должность: инструктор по физической культуре

**Цель:** формирование осознанного представления о процессе прохождения заданий посредством самостоятельного решения поставленных задач в условиях командного взаимодействия; умением быстрого ориентирования в информации.

**Задачи:**

* Создать условия для активной двигательной деятельности детей

совместно с родителями;

* Использование здоровьесберегающей технологии (кинезиологические

упражнения) и ИКТ в совместной деятельности;

* Совершенствовать двигательные умения детей в беге, прыжках и

метание;

**Ход мероприятия:**

*Жеребьёвка команд проходит до входа в зал. Какой номер вытянули, так и выстраиваются на вход в зал.*

Под музыку « команды входят в спортивный зал, выстраиваются по периметру.

**Инструктор:** Здравствуйте, участники спортивного квест развлечения

Папа, мама, я-спортивная семья!

Если вы находитесь здесь, то ваша семья дружная? (ответ команд), Спортивная? (ответ команд).

Ваша семья обладает смекалкой и не боится приключений?(ответ команд).

Каждая команда представляет свою группу, не подведите их. Это напутствие вам: *Вы звёзды своей группы*

*болеем мы за вас,*

*не упусти победу,*

*она в ваших руках.*

А теперь познакомимся с участниками соревнований. *(Команды по очереди делают шаг вперёд и называют свою команду и девиз)*

Время пришло узнать правила наших соревнований: каждой команде даётся карта – схема прохождения пути и лист для отметки баллов. Под номерами в карте- схеме указаны места, где находятся задания. На каждой станции вас встретит герой, который должен поставить отметку (количество баллов) о прохождении задания. Не забудьте ! Если в листе не будет указано количество баллов напротив задания - Задание считается не пройдённым.

Старт будет проходить согласно жеребьёвки. Стартующие выдвигаются через каждые 40 секунд. *(Раздаются листы)*

Команды начинают стартовать.

**1 Задание «Доктора Айболита»**

На интерактивной доске находятся цветные квадраты под номерами. Выбрав ячейку с номером, открывается вопрос. Время на обдумывание 5 секунд, после звукового сигнала, даётся ответ. За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

*(По коридору второго этажа расположена полоса препятствий: туннель, прыжки из обруча в обруч, пройти с мешочком на голове.)*

**2 Задание «В гостях у Бабы яги»** *(кабинет по Пластилинке)*

Команду встречает Баба яга в кабинете с приглушённым светом.

**Баба яга:** Здравствуйте, касатики, добро пожаловать на ужин. Вот вам задание: Без помощи рук съесть червяков с тарелки.

По моей команде: 1,2,3 начали - кушайте на здоровье, червячки вкусненьки, жирненькие, объеденье. *(На одноразовых тарелках разложены червяки и пауки (мармеладки), нужно съесть их без рук).*

**3 Задание «Самые меткие»**

*(Команду спускаются по лестнице вниз. Там их встречает Боцман Стёпа.)*

**Боцман Стёпа:** Здравствуйте! Впереди заминированное водное пространство. Каждый из вас должен сесть в шлюпку и переплыть на другую сторону реки, там вас ждёт задание «Самый меткий». Взрослые с расстояния 2м должны попасть в цель. Вам даётся 3 попытки. Ребёнок попадает в цель с расстояния 1,5м.

*( Каждому участнику из команды выдаётся обруч. В обруче не касаясь мячей с рожками – это «мины» участники должны пройти, не касаясь «мин» друг за другом. Преодолев реку, взрослые участники получают по 3 дротика и кидают их в цель. Засчитывается только дротик, удержавшийся на цели. Маленькие участники получают шарики с липучками. Засчитывается только шарик, удержавшийся на поле. (Используется Дартц).*

*Пройдя испытания на меткость, команды подымаются наверх по лестнице.*

**4 Задание «Музыка и спорт»** *находится в группе «Знайки»*

*В группу попадают через паутину. Встречает игроков Лиза из «Барбоскиных».*

**Лиза:** Здравствуйте, участники соревнований. А вы любите петь? Тогда слушайте задание: Сейчас я буду включать музыку на 5 секунд, она связана со спортом, ваша задача назвать песню. За каждую правильно названную песню вы получаете 1 балл.

*(Команды бегут дальше, сверяясь с картой. Прибегают к музыкальному залу.)*

**5 Задание «Поиск клада»**

Встречает их **Кощей:** Кто это пожаловал в моё царство нечисти? Как команду –то зовут?

Задание для вас такое, отгадайте с начало загадку:

У него названий много

Это знают все вокруг

Он страну обозначает.

Это есть у кораблей, у семей и у друзей.

Что это? (Флаг)

**Кощей:** отгадали, ищь умные какие. А теперь фонарь берите и в царство нечисти заходите, флаг искать.

*(Команда с фонарём должна найти в тёмном музыкальном зале флаг. В физкультурный зал возвращаются по запасному выходу из музыкального зала.)*

Пока команды собираются инструктор проводит упражнения на синхронную работу полушарий. Кинезиологические упражнения:

**«Колено – локоть»**. *Исходное положение*: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

**«Кулак». «Ребро». «Ладонь».** *Исходное положение*: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8-10 раз.

**«Зеркальное рисование»**. *Исходное положение:* на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Когда собралось 15 команд в физкультурном зале, проводиться флешмоб под музыку. В это время подводятся итоги. Подсчитывается количество баллов и определяется победитель.

Вручаются грамоты и дипломы за участие.

**Инструктор:** Поздравляю, так держать!

Желаю новых достижений,

Как можно чаще побеждать,

Не знать ни слез, ни поражений!

До новых встреч!

Под музыку выходят из зала.