

Спортивный мини-квест дома

Искать, бегать, думать – квест задачи захватывают даже взрослых. Устройте подобные мероприятия для своего сына или дочери, и вы увидите, как загорятся их глаза. Тем более, что придумывать ничего сверхъестественного не придется.

Ребятишки такие фантазеры, что вам нужно только подать идею, а остальное они додумают сами. Так, можно устроить:

Увлекательное путешествие

Превратите обычную комнату в далекую планету, таинственный остров или жаркую пустыню. Каждый раз тему рекомендуется менять. Диван может стать кораблем, стул огромной горой, а ковер океаном.

Предложите ребенку преодолевать препятствия по пути к цели.

К примеру, обойти «болото» по самому краю коврика или преодолеть «пропасть» между диваном и стулом.

Поиск клада

Спрячьте клад в виде игрушки или сладости. Попросите чадо найти его. Интересно даже сказать, что клад оставили пираты, а найти его можно следующими способами:

- «горячо-холодно»;
- по нарисованному плану комнаты с указателями-подсказками.

Можно предложить еще такой вариант: сказать, что клад находится на другом конце комнаты, а добраться туда разрешено, не касаясь пола.

Используя любые подручные средства, такие как стул, подушки, кубики, ребенок должен добраться до цели.

Волшебное такси

Для этого квеста понадобится шведская стенка. Развешиваем на разных ее уровнях и имеющемся навесном инвентаре бумажные пакеты с наклеенными изображениями животных. Это будут домики для них.

Задача — найти для каждой имеющейся игрушки – животного свой домик, доставив ее строго по назначению.

Руководитель физического воспитания Н. М. Згурина