

## Опружак Надежда Владимировна

*Республика Татарстан*

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №23 «Светлячок» г. Набережные Челны*

### **Авторское нестандартное пособие «Квест-дорожка».**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Исследования последних лет свидетельствует о том, что современные дети в большинстве своём испытывают дефицит движения.

Подобная гиподинамия приводит к увеличению статической нагрузки на определённые группы мышц, снижению сил работоспособности мускулатуры, нарушению функций организма.

Поэтому для полноценного физического развития ребёнка необходимо, чтобы предметно-развивающая среда физкультурного зала стала частью создания здоровьесберегающей среды в ДООУ, воспитательного пространства и педагогического воздействия. Так же необходимо организовать физическое развитие детей за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования, различных пособий в своеобразные комплексы («Квест-дорожка», дорожки здоровья).

Детей привлекают необычные формы, яркость «Квест-дорожки», изменяющиеся задания, что способствует высокому эмоциональному тону во время проведения образовательной деятельности, вызывает интерес у детей и формирует потребность к движению.

Задачи:

### Образовательные

- расширять круг представлений о разнообразных видах физических упражнений, их оздоровительном значении;
- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей;
- побуждать к включению в процесс двигательной активности, к самопознанию, создавать условия для внутренней активности личности.

### Развивающие

- развивать ориентировку в пространстве, наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
- развивать умения и навыки применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке.

### Воспитательные

- воспитывать у детей интерес и потребность в занятиях физической культурой, активность, самостоятельность и нравственно-волевые черты личности.

### **Пособие представляет собой:**

- четыре узкие белые дорожки (из баннерного материала длиной 8 м, шириной 0,25 м каждая), которые можно разложить в любом порядке (по периметру, в центре, в 3-4 линии и т.д.) в любых помещениях ДОУ, где осуществляется образовательная деятельность.

«Воспитатель года» - «Созвездие»

- комплект из 83 карточек-схем (из цветного баннерного материала в форме круга диаметром 0,2 м). На них (схемы вырезаны из самоклеящейся плёнки) обозначены разнообразные двигательные и логические задания, выполнить которые предстоит игрокам. Карточки-схемы съёмные, крепятся на липе к дорожкам;
- фишки (пластмассовые конусы из игрового строительного конструктора, 15 штук);
- игральные кости (кубики из картона и цветной самоклеящейся плёнки размером 0,04м x 0,04м, 15 штук).

В работе с пособием могут участвовать от 4 до 15 детей старшего дошкольного возраста. Оно может быть использовано инструктором по физической культуре, воспитателем, учителем-логопедом, музыкальным руководителем, педагогом-психологом.

### **Игра «Квест- путешествие» на «Квест-дорожке»**

В игре очень простые правила. Дети по одному или в парах, встают по периметру «Квест-дорожки» (расположение дорожки может меняться в зависимости от количества игроков, места и площади помещения) и начинают игру с броска игровой кости, которая вносит в игру элемент случайности. Встав на выпавшую карточку, игрок получает право на выполнение задания. Дети выходят с дорожки, выбирают необходимое спортивное оборудование и, найдя свободное пространство, начинают выполнять задание. Выполнив его, дети возвращаются назад на своё место и продолжают игру.

Игра проста, увлекательна и интересна, дети без усталости и незаметно для себя преодолевают неуверенность в собственных силах и возможностях своего тела.

Как и в других командных играх, победить должны все сразу. То есть игроки не соревнуются, а стараются все вместе прийти к победе, получив в конце море здоровья и позитива.

«Воспитатель года» - «Созвездие»

Карточки – схемы «Квест-дорожки»

27		Грация	Вращение на диске в обе стороны	Равновесие	Тренажер «Грация»
28		Боксер	Максимальное количество повторений за 30сек.	Ловкость Выносливость Скоростные качества	Тренажер «Мягкая стена»
29		Смакуны	Пряжки на мяче для футбола	Ловкость Сила	Футболы 2 шт.
30		Шкатулка	Переложить из шкатулки мелкие предметы по одному.	Ловкость	30-40 мелких прыгунов d = 20mm
31		Кто сильнее?	Перетянуть с помощью каната друг друга.	Ловкость Сила	Канат
32		Самый меткий	Попать в вертикальную цель (кегельбан) в обозначенное на карточке «попадо» из 10 попыток.	Метание	Кегельбан (н/о)
33		Двистер	Остался последний на ногах (или руках?) и не коснулся «Двистера» коленями или локтями.	Равновесие Ловкость Координация	Игра «Двистер»
34		Длинный прыжок	Прыжок в длину с места как можно дальше	Сила	Разметка на полу для прыжка
35		Скореходы	Пройти на досках, натянутых их за веревки.	Ловкость	Досочки с веревками (н/о)
36		Отдохни	Лечь на коврик на спину и расслабиться.	Релаксация	Мат гимнастический
37		Скалолазы	Произвольное лазанье вверх и вниз по «Стене скалолаза».	Лазанье со страховкой	«Стена скалолаза» (н/о)
38		Вверх и вниз	Произвольное лазанье вверх и вниз по шведской стенке.	Лазанье со страховкой	Шведская стенка
39		Сохрани равновесие	Удерживать равновесие на <u>слабых стопах</u> на одной ноге.	Равновесие	Гимнастическая скамья
40		Тонкая талия	Вращение обруча вокруг талии 1 мин.	Ловкость Координация	Обручи
41		Перетяжки	Перетянуть в паре друг друга за лямки.	Сила	Гимнастическая палка

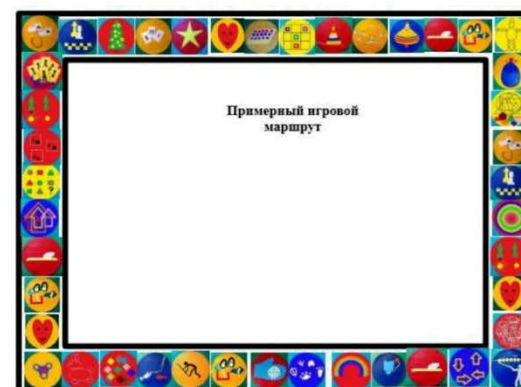
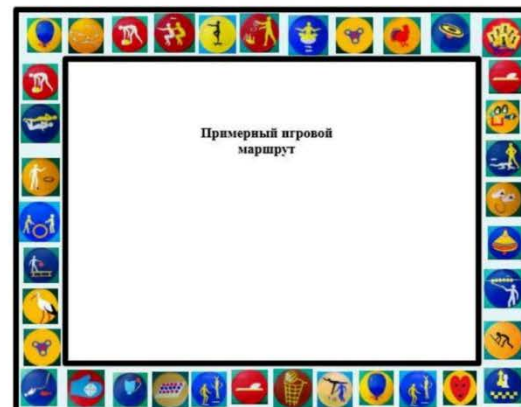
	Прыжки	Прыжки в паре поочередно на куб вперед с кубом спиной вперед	Ловкость Координация Движений	Куб h=15 см
	Футболист	Отбывать мяч правой и левой ногой поочередно много раз.	Метание	Мяч на резине на поле (н/ш)
	Баскетболист	Отбывать мяч правой и левой рукой поочередно много раз.	Метание Координация	Мяч на резине на поле (н/о)
	Отбей волей	Отбивание вола от ракетки.	Ловкость Метание	Волей от бадминтона, ракетка
	Эквилибристи	Удерживать равновесие на балалайке, сохранив его горизонтальное положение.	Равновесие Координация	Балалайка н/о
	Подбери ключ	Подобрать из большой связки ключей подходящий к замку.	Мелкая моторика Координация Движений	Железный замок, связка из 5-7 ключей
	Подбери ключи	Подобрать к нарисованному сердечку от замка подходящие ключи.	Логика Мышление Воображение	Карточки 5-7 шт, 5-7 ключей
	Самолет	Сделать из бумаги самолет и пустить его в полет	Сообразительность Ловкость	Лист А4
	Собери пирамиду	Собрать пирамиду из деталей.	Сообразительность Ловкость	Пирамида, заранее разобранная
	Накачай камеру	С помощью насоса подкачать камеру от велосипеда	Крупная и мелкая моторика Выносливость	Камера от детского вел, насос
	Чеканка	Пройти по скамейке чеканя рукой мяч об пол.	Метание Координация Равновесие	Гимнастическая скамья, баскетб. мяч.
	Развяжи узлы	Развязать узлы на веревке	Сообразительность Ловкость Сила	Веревка, сплзанные 6-7 узлами.
	Юла	Завести юлу методом «накачивания» двумя ладонями по очереди.	Сила кисти Крупная моторика руки	Юла
	Найди пару	Из множества пуговичек выбрать парные.	Сообразительность Моторика	10 парных пуговичек (н/о)

56		Ловкие руки	Вращение тренажера сначала в одну, затем в другую сторону.	Координация	Тренажер «Софт» (н/о)
57		Бой петухов	Два ребенка встают в центр круга на одну ногу, руки держат за спиной и толкают друг друга из круга или засаживают соперника встать на обе ноги.	Равновесие Координация Прыжки	Обруч
58		Быльбоне	Шарик подбрасывается и летит в чашечку наибольшее количество раз подряд за 1мин.	Быстрота реакции Ловкость Координация	Быльбоне (н/о)
59		Сложн пазлы	За короткое время сложить пазлы	Мелкая моторика Воображение	Набор пазлов
60		Сильные руки	Перед тренировкой на мини-тренажере разогреть 30с (предотвратить возможную травму). Отжать лобам способом 30с.	Крупная моторика рук Сильная выносливость	Тренажер для предплечий "Вездеход" (Игорь Адам)
61		Надуй шар	Надуть воздушный шар	Сила легких	Воздушные шары 10 шт.
62		Сделай себе массаж	Помастеровать ладони или спину соответствующими массажерами по 0,5 мин.	Массаж	Массажеры для ладоней и массажеры для спины (н/о)
63		Аист	Стоит на одной ноге, сохраняет равновесие. Затем повторить для другой ноги.	Равновесие Координация Массаж	Балансировочная подушка
65		Покружись	Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдавая кружение в другую сторону.	Равновесие Координация Движений	-
66		Ласточка	После 20 прыжков, сделать «ласточку».	Прыжки Выносливость Координация Движений	-
67		Лодочки	Лежа на животе. Задержаться в поле на максимальное время.	Сила Выносливость	-

		После 10 сек отдыха шнур	Лежа на боку. Приподнять руки и ноги на счет, высоко от пола, затем на спину вернуть их на пол, ладь перевернуть и повторить на другом боку	Прыжки Выносливость Координация Движений	-
68		Космонавты	Выполняется упражнение с поворотом в прыжке на 360 градусов 2-3 раза	Прыжки Выносливость Координация Движений	-
69		Сей яблоко	Работа в паре, прыжок в крайней мяч, последующий захват.	Метание Галлозер	Н/о «Сей яблоко»
70		Попали в баскетбольное кольцо	Попать в баскетбольное кольцо 5-10 раз	Метание Галлозер	Баскетбольное кольцо
71		Подвижная стена	Встать в паре по обе стороны мяча, перекинуть мяч друг другу 3 раз в каждом «окно»	Метание Галлозер Координация Ловкость	«Подвижная стена»
72		«Карточка желаний»	Можно выбрать факультативный вариант по желанию	-	-
73		«Лепим нальчики»	Кругом сидят на полу, на носу (выбор способа по желанию)	Мелкая моторика Воображение	Сшипы
74		«Прокати обруч другу»	Прокатывать друг другу тяжелый обруч.	Прокатывание Галлозер Координация Ловкость	«Обруч ладоням» (н/о)
75		«Лепим шарик»	Встать и зажать шарик на спортивной обуви.	Мелкая моторика Ловкость	Спортивная обувь – шари, шуршал

«Воспитатель года» - «Созвездие»

76		«Будь внимателен»	Нужно разделить каждый квадрат двумя прямыми линиями, чтобы получилось заданное количество фигур	Мелкая моторика Ловкость	Бумага Фломастер Цветные карандаши.
77		«Угадай следы»	Угадать следы каких животных нарисованы на картине	Логика Мышление Воображение	Карточки 3-4 шт,
78		«Путаница»	Какие геометрические фигуры спрятались на картинке	Логика Мышление Воображение	Карточки 3-4 шт,
79		«Посчитай сколько деталей»	Это вид пирамидок сверху. Найди цифру, соответствующую количеству деталей пирамиды.	Логика Мышление Воображение	Карточки 3-4 шт,
80		«Художник»	Нужно закрасить и назвать геометрические фигуры, из которых нарисован человек.	Логика Мышление Воображение	Карточки 7-10 шт, Фломастер Цветные карандаши.
81		«Находка»	Найди недостающую фигуру.	Логика Мышление Воображение	Карточки 3-4 шт,
82		«Дорисуй картинку»	Дорисовать недостающие детали.	Логика Мышление Воображение	Карточки 7-10 шт, Бумага Фломастер Цветные карандаши.
83		«Лишний»	Найти лишнюю фигуру и раскрасить ее.	Логика Мышление Воображение	Карточки 7-10 шт, Бумага Фломастер Цветные карандаши.



Знакомство с игрой



Игровое задание «Гуси»



Игровое задание «Дружная пара»



Игровое задание «Найди пару»



Игровое задание «Сложи пазлы»