Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№136 г.Липецка

**Совершенствование физических**

**качеств дошкольников**

**через квест - игру**

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Бирюкова Ольга Ильинична

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечно - сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Современным обществом осознается необходимость укрепления здоровья детей не только средствами медицины, но и средствами образования.

В нашу жизнь вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье. Бурный рост и развитие детского организма, высокая ранимость психики ребёнка требуют бережного к нему отношения. Вместе с тем, излишний комфорт, тепличные условия сдерживают накопление жизненных сил ребёнка, изнеживают, тормозят развитие. Необходимо повышать уровень физической и двигательной активности детей. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья.

Проблема формирования культуры здоровья очень актуальна.

Работая в ДОУ, по результатам начальной диагностики видно, что у детей слабое физическое развитие.

**Слайд 2:**Так из 8 испытуемых дошкольных групп по результатам начальной диагностики:

Высокий уровень имеют всего 9% детей.

Средний уровень - 61%.

Низкий уровень -30%.

**Дети испытывают "двигательный дефицит",** задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Излишний вес имеют 10 детей, нарушения осанки 25 детей. Наблюдается неуклюжесть, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность. Анкетирование родителей, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они оберегают своих детей от физических усилий («не бегай, не прыгай, упадёшь, посиди»).

Показатели здоровья детей таковы, что требуют принятия мер по улучшению их здоровья.

Но как это сделать, какими средствами и путями? Как построить работу, чтобы был учтен весь комплекс физических и интеллектуальных проблем? Ведь нужно способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

**Слайд 3:** Для решения теоретических и практических проблем физкультурно- оздоровительной работы в нашем дошкольном образовательном учреждении я стараюсь внедрять и использовать в процессе физического развития детей инновационные технологии. Одной из таких технологий является квест - игра.

Данная технология направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, формирование двигательно-эмоциональной сферы детей, создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя, хорошего уровня знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В соответствии с ФГОС ДО, одной из важнейших задач образовательной области «Физическое развитие» является становление ценности здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни детьми.

Процесс формирования здорового образа жизни в дошкольном возрасте не может протекать стихийно. Он нуждается в целенаправленной организации. В связи с этим, неизбежно встает вопрос о путях, механизмах, методах, приемах формирования ЗОЖ и совершенствования физических качеств детей дошкольного возраста.

**Слайд 4:** Целью технологии квест в моей работе является становление осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, накопление валеологических знаний, развитие и совершенствование физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, сила и т.д. Повышение атмосферы сплочённости и дружбы. Развитие самостоятельности, активности и инициативности.

**Слайд 5**:Детские  квесты помогают реализовать следующие задачи: образовательные *(участники усваивают новые знания и закрепляют имеющиеся)*; развивающие (в процессе игры происходит повышение образовательной мотивации, развитие творческих способностей и индивидуальных положительных психологических качеств, воспитательные - формируются навыки взаимодействия со сверстниками, толерантности, взаимопомощи и другие).

**Слайд 6:** Если говорить о квесте как о форме организации детских спортивных мероприятий, то это игра, чаще всего командная, включающая различные задания соревновательного характера и имеющая определенный сюжет.  Детские квесты отличаются наличием заданий, затрагивающих самые разные области знаний и умений - это могут быть  спортивные соревнования, эстафеты, элементы игровых сюжетов и т.д.. Дети принимают активное участие в процессе игры, они становятся *«искателями»*, героями сказочных сюжетов. Изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, они получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к выполнению игровых действий.

**Формы проведения:**

1. Соревнования.
2. Проект, исследования, эксперименты.

Задания для квестов:

1. Поиск «сокровищ»
2. Расследование происшествий
3. Помощь героям
4. Путешествия

**Слайд 7:** Мы считаем квест - игру одной из наиболее современных и эффективных форм работы с детьми. Особенность разработанных мной квест - игр заключается в том, что в процессе преодоления препятствий дети выполняют основные виды движений (ползание, лазание, прыжки, метание, бег и др.), тем самым закрепляя и совершенствуя их.

Мной были разработаны и проведены такие квест - игры для детей старшего дошкольного возраста как: «В поисках золотого ключика», «Наш друг Светофорчик», «Приключение Снеговика», «По следам Красной Шапочки», «Путешествие к далеким планетам», для детей среднего возраста «Приключение Колобка», «Весёлые ребята» участвуя в которых, дети получали удовольствие от преодоления препятствий, достижения цели и ненавязчиво закрепляли физические навыки и качества.

**Слайд 8**: Структура сюжета в игровом квесте может быть разной: линейной, штурмовой, кольцевой. Линейная структура сюжета игрового квеста строится по цепочке: разгадка одного задания влечет за собой получение следующего задания, пока участники не дойдут до финиша. Штурмовая структура сюжета характеризуется тем, что каждый игрок решает цепочку загадок, чтобы в конце собрать их воедино. Кольцевая структура сюжета отличается тем, что траектория движения участников является кольцевой - выполняя определенные задания они вновь и вновь возвращаются в изначальный пункт.

Игровой квест обязательно завершается подведением итогов и обязательным получением подарков. Во время квест - игры дети получают большой эмоциональный заряд, что позволяет сформировать перспективы для дальнейшей организации работы на основе возникшего у детей интереса. Игровые квесты рассматривают как средство всестороннего развития личности ребенка.

Продолжительность квест - игр в детском саду составляет: 20-25 минут для младших дошкольников; 30-35 минут для воспитанников средней группы; 40-45 минут для старших дошкольников.

Использую в своей работе игровые квесты разных видов:

-по количеству участников разделяю на командные, общегрупповые,

- по продолжительности они бывают кратковременные и долговременные;

-по содержанию - сюжетные и не сюжетные, в виде соревнований, проектов.

Игровые события квеста разворачиваются в определённой последовательности:

**Слайд 9: *Пролог*** — вступительное слово ведущего, в котором воспитатель настраивает детей на игру, старается заинтересовать, заинтриговать, направить внимание на предстоящую деятельность.

Например, в соответствии с игровой легендой, дети становятся следопытами и должны провести мини-расследование в поисках пропавшего котёнка. Ещё одним интересным сценарным вариантом может стать превращение дошкольников в космических путешественников, отправляющихся на ракете в поисках полезных ископаемых, необходимых для спасения человечества.

***Организационная часть*** квеста также включает: распределение детей на команды; знакомство с правилами; раздача карт и буклетов-путеводителей, в которых в иллюстрированной форме представлен порядок прохождения игровых точек. Экспозиция — прохождение основных этапов-заданий игрового маршрута, решение задач, выполнение ролевых заданий по преодолению препятствий. Предусмотрена стимулирующая система штрафов за ошибки, а также бонусов за удачные варианты и правильные ответы.

***Эпилог*** — подведение итогов, обмен мнениями, награждение призами игроков команды, одержавшей победу. Примеры вопросов для проведения аналитической беседы и итоговой рефлексии: Что вызвало наибольший интерес? Что узнали нового? Что показалось трудным? Довольны ли вы своими результатами? Что получилось, а над чем нужно ещё поработать.  
**Слайд 10:**

В своей работе использую: загадки, кроссворды, закодированное слово, ребусы, которые станут подсказкой по поводу того места, куда следует отправиться. «Волшебный клубок». К нити прикреплены записки с названием пунктов следования. Карта — изображение маршрута в схематической форме. «Волшебный экран» — планшет, на котором размещены фотографии мест, куда должны переместиться ребята. «Следы». Пройти от одного задания к другому можно по стрелкам, следам и т.п.. Получить право на передвижение можно, разгадав загадку или ответив на вопрос, который написан, например, на лепестках ромашки.

**Слайд 11:** (ВИДЕО) Предлагаю вашему вниманию просмотр линейного квеста для детей старшей группы «Приключения Снеговика»

**–**Цель данной квест – игры, в процессе поиска рукавицы для Снеговика, совершенствовать такие физические качества как выносливость, ловкость, силу, через основные виды движения. (Различные виды бега, ползание, метание, и т.д.)

Над внедрением данной технологии работаю в течении двух лет. Квест - игры провожу 1 раз в квартал. **(Включить видео)**

Во многих квестах принимают участие не только дети, но и родители квест - одна из наиболее удачных форм работы с родителями, т.к. в командной игре происходит гармонизация детско – родительских отношений, устанавливаются партнёрство между детьми, воспитателями, родителями.

Наши квесты проходят на территории детского сада, в групповых помещениях, спортивном зале, спортивной площадке.

**Слайд 12:** Для эффективной организации детских квестов, следует придерживаться определенных принципов и условий: ***(Которые вы можете видеть на слайде).***

• все игры и задания должны быть безопасными;

• задачи, поставленные перед детьми, должны соответствовать возрасту участников и их индивидуальным особенностям; ни при каких обстоятельствах нельзя каким-либо образом унижать достоинство ребенка;

• в содержание сценария требуется внедрить разные виды деятельности, так как выполнять однообразные задания дети указанного возраста, согласно психолого-возрастным особенностям, не могут;

• задания необходимо продумать таким образом, чтобы они были последовательными, логически взаимосвязанными;

• дошкольники должны четко представлять цель игры, к которой они стремятся *(например, найти клад или спасти доброго персонажа от злого)*;

• следует продумать временные интервалы, во время которых дети смогут выполнить задание, но при этом не потеряют к нему интерес;

• роль педагога в игре — направлять детей, подводить на правильное решение, но окончательные выводы дети должны делать самостоятельно.

**Слайд 13:** Применяя данную технологию в своей работе, я увидела положительные результаты:

- улучшились физические показатели детей;

-у детей появился интерес к физической культуре, заметно повысились физическая активность, все мои воспитанники стали с удовольствием включаться в игру, самостоятельно решать проблемные ситуации, научились договариваться, приходить к согласию, выражать свое мнение, что привело к сплочению детского коллектива.

 Образовательная деятельность в формате  квест - игры соответствует концепции, заданной Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Она становится отличной возможностью для педагога и детей увлекательно и оригинально организовать жизнь в детском саду.

Потенциал квеста в формировании здорового образа жизни заключается в том, что квест по своей форме, структуре, представляет интересную для детей деятельность, и самое главное, деятельность активную. Физическая активность является одним из непременных атрибутов многих игровых квестов. Поэтому ребенок в такой игре может не только закреплять свои представления о здоровом образе жизни, но и одновременно развиваться физически, укреплять свое здоровье посредством выполнения определенных заданий на каждом этапе игры. В соответствии с этим, полагаю, что на современном этапе целесообразно рассматривать квесты, как одно из средств, способствующих формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Слайд 14:** Спасибо за внимание