муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Лазорики» г.Волгодонска

(МБДОУ ДС «Лазорики» г.Волгодонска)

**Тема: «Спортивные квест-игры, как физическое развитие детей дошкольного возраста»**

Составила: инструктор по ФК Максимова О.В.

г.Волгодонск

2020г.

**(1 Слайд)**

**(2 Слайд)**

Дошкольный возраст – это время приобретения и организации чувственного опыта ребенка, постижения особых форм восприятия и мышления, присущих человеку, стремительного развития воображения, становления основ произвольного внимания и смысловой памяти.

Эти достояния личности зарождаются в результате разумного обучения, воспитания и любви к детям.

Детская пора с 4 до 6-7 лет имеет название дошкольное детство.

Дошкольный возраст способствует общему развитию крохи, содействует созреванию его личности. Благодаря помощи старших ребенок получает личный жизненный опыт. Закладывается фундамент более доскональных форм социальной компетентности. Создается основа для будущей школьной зрелости.

Возникают специфические особенности, которые удостоверяют процессы физического, психического и социального роста дошкольника. Психологические особенности дошкольного возраста характеризуются расширением круга общения малыша, развитием сюжетно-ролевой игры. Усложняются виды деятельности по содержанию и форме, более интеллектуальна практическая активность, совершенствуются умения действовать самостоятельно, изменяется род взаимодействия ребенка с взрослыми, формируется детское сообщество с его субкультурой.

**(3 Слайд)**

Спортивные игры — это вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них новые квестовые спортивные игры.

**(4 Слайд)**

Спортивные квест игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшения физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными квест играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом, и зимой, как на открытом воздухе, так и в спортивном зале, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

**(5 Слайд)**

Своей целью игра ставит:

* систематизацию и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
* приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
* формирование у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
* содействие развитию коммуникативных качеств личности дошкольника;
* формирование умения работать в группе.

**(6 Слайд)**

Задачи:

* Формировать установки здорового образа жизни.
* Формировать лидерские качества и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе.
* Выработать активную жизненную позицию.
* Расширять коммуникативный опыт.
* Повышать уровень осведомленности по здоровому образу жизни.

**(7 Слайд)**

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Все основы здоровья закладываются в двух периодах: внутриутробном и дошкольном и психологического и физиологического. Вопрос физического развития дошкольников является в наше время довольно острым и беспокоит большинство родителей. Хотя занятия спортом в современном мире стали модными, и многие следят за правильным питанием, тщательно пекутся о своём здоровье.

 В последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

**(8 Слайд)**

Этапы развития дошкольников значительно отличаются от развития детей более младшего возраста. В первые годы организм растет быстро, равномерно, интенсивно увеличиваются рост, масс тела. К возрасту трех лет возрастают возбудимость нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц суставы ребенка отличаются большой подвижностью. С четырех лет развитие немного замедляется. В возрасте младших дошкольников дети нуждаются в свободе двигательной деятельности. Дошкольный возраст – важный этап жизни ребёнка, когда идёт интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата костного скелета, суставов, связок и мышц. Здоровье детей напрямую зависит от его состояния. У деток не закреплены естественные изгибы позвоночника, и важно следить за осанкой и положением ребенка тела во время ночного и дневного сна. Именно в этом возрасте специалисты начинают обнаруживать сколиозы, кифозы, прочие нарушения.

 Для детей дошкольного возраста противопоказаны слишком большие нагрузки на нижние конечности, поскольку процесс окостенения хрящевой ткани еще не окончен. В связи с тем, что связки и мышцы довольно слабые, а хрящевая ткань не до конца окостенела, возможны деформации стоп, что приводит к плоскостопию. Особое внимание родителям надо уделить профилактике плоскостопия.

Дети дошкольного возраста слишком подвижны и непоседливы. Движения быстрые и импульсивные, а внимание неустойчиво, в связи с тем, что процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В результате возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В ходе игры и во время занятий физкультурой у детей развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость. У возрастной группы от 3 до 5 лет внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются. В связи с этим специалисты рекомендуют показывать упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. Дети младшего дошкольного возраста быстро утомляются от нагрузок в силу своих физиологических особенностей, но утомляемость эта проходит довольно быстро. Во время занятий спортом, важно чередовать упражнения на разные группы мышц. При организации физических упражнений следует помнить о физиологии системы мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки и делать частые перерывы. Нагрузка должна быть интенсивной, но не чрезмерной.

**(9 Слайд)**

Положительное влияние физических упражнений на мозг вашего ребенка:

* Физические упражнения повышают приток крови к головному мозгу. Кровь доставляет кислород и глюкозу, которые необходимы для повышения концентрации внимания и умственного развития. Физические упражнения способствуют осуществлению этих процессов на естественном уровне, не перегружая при этом ребенка. Исследования доказали, что если ребенок в течение трех месяцев постоянно занимается спортом, это позволяет на 30% увеличить приток крови в ту часть головного мозга, которая отвечает за память и обучаемость.
* Физические упражнения формируют новые мозговые клетки в той части головного мозга, которая называется зубчатой извилиной и отвечает за память. Ученые утверждают, что физические упражнения стимулируют рост нервов. Люди, которые занимаются спортом на постоянной основе, развивают кратковременную память, обладают быстрой ответной реакцией и имеют высокий уровень творческого потенциала.
* Исследования доказали, что физические упражнения формируют основной уровень нейротровического фактора головного мозга. Этот фактор способствует разветвлению нервных клеток головного мозга, их объединению и взаимодействию этих клеток друг с другом в новых нейронных путях, которые заставляют вашего ребенка быть открытым к изучению и более активным в стремлении к знаниям.
* Психологи обнаружили, что ребенок с хорошей физической подготовкой выигрывает в серии познавательных задач, а МРТ показывает значительно большее базальтовое ядро, которое является ключевой частью головного мозга, отвечающей за поддержку внимания, проверку исполнения и возможностью решительно координировать действия и мысли.
* Независимые исследования обнаружили, что головной мозг ребенка, который ведет активный образ жизни, имеет гиппокамп, превосходящий по размеру гиппокамп ребенка, который не занимается спортом. Гиппокамп и базальновое ядро оказывают влияние на структуру и функции головного мозга.
* Физические упражнения развивают способности ребенка к изучению.
* Физические упражнения развивают творческие способности. Эксперимент доказал, что 35-минутная пробежка на беговой дорожке с повышением пульса до 120 ударов в минуту улучшает познавательную способность, эффективность мозгового штурма, производительность творческих способностей и оригинальность мыслей.
* Активности, которые включают балансировку и прыжки, усиливают вестибулярную систему, которая формирует пространственное воображение и умственную активность. Это позволяет заложить основу для чтения и других академических способностей.
* Стресс разрушает мозг ребенка. Физические упражнения снижают воздействие стресса, сохраняя мозговую деятельность в равновесии и способствуя балансу между химической, электрической системами органов. Этот эффект очень похож на действие антидепресантов.
* Ученые установили связь между победами в спортивных состязаниях и академической успеваемостью, проводя исследования среди детей начальных классов. Исследования показали, что дети, которые принимали участие в спортивных мероприятиях, были более уверенны в своих силах, учились работе в команде и лидерству. 81% женщин, которые преуспели в бизнесе, активно принимали участия в спортивных соревнованиях, когда учились в школе.
* Шведские ученые доказали, что кардио тренировки (бег, прыжки и т.д.) неразрывны с приобретением знаний в детстве. Занятия аэробикой способствуют выработке специального гормона роста и протеина, которые стимулируют работу головного мозга.
* Физические упражнения повышают силу, гибкость и выносливость вашего ребенка.

Слово «квест» означает «поиск». Это игровое приключение, игра, где участникам всегда предполагается задание, в котором необходимо что-то разыскать – предмет, подсказку, сообщение, чтобы можно было двигаться дальше.

**(10 Слайд)**

Детские спорт игры-квесты — эта такая форма проведения развлекательных мероприятий, которая представляет собой комплекс проблемных задач, поставленных с определенной целью. Такой праздник напоминает театрализацию: составляется «приключенческий» сюжет с участием популярных среди детей сказочных или мультипликационных героев. Продумываются декорации и материалы для заданий. Нередко квесты для детей проводятся как на свежем воздухе так и в помещении. Дошкольники принимают активное участие в процессе игры, они становятся «искателями», героями сказочных сюжетов.

**(11 Слайд)**

Значение квест-игр:

* обучают умению планирования и прогнозирования;
* закладывают основы самоанализа;
* воспитывают навыки коллективного сотрудничества;
* развивают волевые качества и целеустремлённость;
* создают благоприятную эмоциональную среду, способствующую релаксации, снятию нервного напряжения и психологического напряжения;
* способствуют формированию творческой, физически здоровой личности с активной жизненной позицией.

Продолжительность квест-занятия в детском саду больше, чем обычного занятия, и составляет:

* 20–25 минут для младших дошкольников;
* 30–35 минут для воспитанников средней группы;
* 40–45 минут для старших дошкольников.

**(12 Слайд)**

Типология квестов:

* Линейные — задания взаимосвязаны по принципу звеньев одной логической цепи.
* Штурмовые — команды получают задачу, подсказки, но пути продвижения к цели определяют самостоятельно.
* Кольцевые — круговой аналог линейного квеста, когда команды отправляются в путь из разных точек и каждая следует по своему маршруту к конечной цели.

**(13 Слайд)**

Этапы прохождения квеста:

Игровые события квеста разворачиваются в определённой последовательности:

Пролог — вступительное слово ведущего, в котором инструктор 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.

**(14 Слайд)**

Ежегодная диагностика показала, что использование спортивных квест игр приносит положительную динамику в развитии детей дошкольного возраста.

Обратите внимание на диаграмму.

**(15 Слайд)**

Работа с родителями и педагогами проводится в том же формате на различных мероприятиях.

**(16 Слайд)**

В преддверии Дня Победы особую актуальность приобретает поиск способов рассказать детям разного возраста о Великой Отечественной войне, о подвиге советских солдат. И одним из вариантов формы реализации задач нравственно-патриотического воспитания подрастающего поколения является квест. Формат игры предполагает активность каждого участника, что делает квест не только развлекательным, но и развивающим мероприятием.