

Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар  
Западный внутригородской округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233»  
ИНН 2308072851 ОГРН 1022301199250 КПП 230801001  
350089, г. Краснодар, ул. Бульварное кольцо, д. 20, тел/факс: (861) 261-78-91

---

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Развитие физических качеств и общих координационных способностей  
у детей дошкольного возраста посредством квест – программы  
«Фитнес – Змейка»»**



Подготовила инструктор по ФК  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 233»  
Куропятник Мария Викторовна

г. Краснодар, 2020 г.

Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

(В.А. Сухомлинский)

Актуальность проблемы.

В наше время к уровню психофизического развития дошкольников, к их готовности к обучению в школе предъявляются высокие требования. В связи с этим актуализируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физкультуры, которые способны совершенствовать их физические качества. Однако предметно – развивающая среда, используемая ныне в ДОО для организации двигательной активности детей на воздухе, не в полной мере обеспечивает их физическое развитие, что в свою очередь, вызывает существенные трудности при разработке и реализации приемов и методов физического воспитания.

Предметно – развивающая среда должна соответствовать правилам охраны жизни и здоровья дошкольников, требованиям гигиены и эстетики, отвечать анатомо – физиологическим особенностям детей, являться многофункциональной, практической, экономичной, доступной и привлекательной для них.

Поэтому, предлагаю на территории дошкольной организации оформить физкультурно – оздоровительную квест – программу «Фитнес – змейка», которая является одной из форм организации активности детей на воздухе, способной расширить их двигательный опыт и обогатить новыми координационно – сложными движениями.

Игры с использованием рисунков на асфальте не требуют специального оборудования и дополнительного места для проведения. Их легко организовать везде, где есть асфальт, например, на дорожке вокруг детского сада. Игры на асфальте многофункциональны и вариативны. В процессе их проведения совершенствуются разные виды движений, варьируются способы организации детей. Используя один рисунок, можно организовать несколько игр для детей разного возраста и различной физической подготовленности – игр, направленных на развитие двигательных навыков. В играх на асфальте количество участников не ограничено: правила предусматривают одновременное участие всех детей, так как используется поточный способ, что способствует повышению двигательной плотности физкультурно – оздоровительного мероприятия. Отличительная особенность данной разработки, в том, что ее можно использовать по сегментно и отрабатывать необходимый навык, что позволяет избежать однообразия. Более того, меняющаяся игровая обстановка позволяет закрепить знание правил игры, обогащает двигательный опыт детей и обеспечивает его

творческое использование, что способствует проявлению ловкости в разнообразных жизненных ситуациях.

Игры на асфальте помогут воспитателю интересно провести физкультурное занятие, прогулку, организовать самостоятельную деятельность детей и индивидуальную работу по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умений.

Для решения педагогических задач игры на асфальте можно классифицировать по следующим признакам:

- По интенсивности используемых в игре движений (малой, средней и высокой интенсивности);
- По типу двигательного действия (бег, рыжки, разные виды ходьбы, перестроения);
- По содержанию и сложности (простые, командные);
- С учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 2 - 7 лет;
- По положению рук во время прохождения «змейки», (произвольное положение, на поясе, в стороны);
- По проявленным физическим качествам, (задания преимущественно способствующие воспитанию выносливости, ловкости, быстроты, координации движений, скоростно – силовых качеств);

Игры на асфальте создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных задач.

Основными средствами игр на асфальте являются разные виды бега, ходьбы, прыжков. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные навыки и умения, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества: быстрота реакции, ловкость, равновесие, координация движений, выносливость, навыки пространственной ориентировки, глазомер.

#### Теоретическая часть

Анализ двигательной активности ребенка в детском саду.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности в Краснодарском крае.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально – гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания

ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к сезонным простудным заболеваниям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности (ДА).

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей старших возрастных групп. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом следует учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на 6-7 году жизни все больше ограничивается (увеличением продолжительности занятий с преобладанием статических поз), а также не забываем про планшеты, телефоны и различные гаджеты. В связи с этим именно у детей этого возраста, а иногда и ранее уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может привести к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение детей рациональным уровнем ДА, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

По данным ряда медико – педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.

Анализ организации двигательного режима в старших возрастных группах дошкольных учреждений позволил выявить основные причины его несовершенства, которыми являлись:

- Относительно низкая моторная плотность (менее 70%);
- Недостаточное внесение в разные организованные формы работы по физической культуре циклических упражнений, направленных на развитие выносливости и силы;
- Недостаточное использование физкультурных пособий и всего окружающего пространства.

Кроме того, не в полной мере педагогами учитываются индивидуальные проявления ДА детей во время организованной и самостоятельной деятельности.

В связи с этим возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию. В основу разработки двигательного режима должен быть положен ряд принципов (оздоровительная направленность, естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности) с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной деятельности и осуществление на этой основе принципа индивидуально – дифференцированного подхода. В основу его положены концептуальные положения дошкольно педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, А.П. Усова).

При изучении двигательной активности детей важными являлись, два аспекта:

- Определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;
- Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Один из интересных видов двигательной активности - это летние игры на асфальте, я подумала, а почему только летом? С учетом наших климатических условий, если использовать масляную краску, то можно играть и осенью и весной, и даже когда нет снега зимой.

В рамках работы над программой хочется подчеркнуть ряд преимуществ игр на асфальте:

1. Эти игры являются содержательно-насыщенными и развивающими, так как позволяют решать программные задачи по всем образовательным областям.

2. Эти игры являются доступными, так как не требуют специального оборудования и дополнительного места, их легко организовать там, где есть асфальт.

3. Количество участников в этих играх не ограничено, правила могут предусматривать участие всех детей.

4. Игры и упражнения многофункциональны и вариативны. Одну и ту же игру можно организовывать каждый день, но по-разному, через разные

виды двигательной активности, одна и та же игра может иметь разные правила.

5. Эти игры легко использовать как для совместной деятельности взрослого и детей, так и для деятельности группы детей, а так же для самостоятельной деятельности детей.

#### Практическая часть

Цель: создать условия эффективного развития двигательного творчества детей на территории ДУ, заинтересовать детей и родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни, через вовлечение их в физкультурно-оздоровительный процесс - игры на асфальте.

#### **Задачи:**

##### ***Физическое развитие***

- развитие физических качеств у детей (*выносливости, быстроты, ловкости*);
- организация двигательной активности детей в летний период;
- развитие у детей умения согласовывать свои действия с действиями других детей;
- организация индивидуальной работы по развитию и совершенствованию двигательных навыков детей.

##### ***Социально - коммуникативное развитие***

- формирование готовности у детей к совместной деятельности, развитие взаимодействия ребенка со сверстниками, развитие доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие у детей способности преодолевать физическое и психолого-эмоциональное напряжение;
- становление самостоятельности у детей;
- формирование у детей первичных представлений о безопасных играх на асфальте с целью воспитания осознанного отношения к выполнению правил игры.

##### ***Познавательное развитие***

- развитие внимания, памяти, мышления, способности устанавливать простейшие связи;
- развитие способностей анализировать; обобщать;
- закрепление навыка прямого и обратного счета, зрительного образа цифр и букв, алфавита, звукового анализа, внимания, памяти, логического мышления;
- формирование элементарных математических представлений.
- Речевое развитие:

- пополнение словарного запаса детей;
- развитие свободного общения детей друг с другом и с взрослыми.

### *Художественно-эстетическое развитие*

- развитие образного представления;
- развитие художественного восприятия и эстетического вкуса у детей;

Предполагаемый результат:

- Активное использование квест – программы «Фитнес – Змейка», каждой возрастной группой, а также родителями;
- Последовательное и планомерное развитие физических качеств у детей (*выносливости, быстроты, ловкости*);
- Повышение профессиональной компетентности педагогов;
- Продуктивное творческое взаимодействие педагогов и родителей.

Описание опыта:

В 2019 году, я начала работать над разработкой физкультурно – оздоровительного квеста «Фитнес – змейка». Работу я вела по нескольким направлениям:

#### 1. Информационно – аналитическое направление

Изучение интернет – ресурсов по интересующему меня вопросу, подбор подходящих рисунков, разметок. Исследование аналогичного опыта в других садах, к сожалению у нас это направление, как оказалось не особо развито. Основную информацию я почерпнула воспользовавшись интернет – ресурсом, собрала подходящие рисунки, затем проработала основные виды движений по - сегментарно. Я решила сделать все в виде квеста, т.е. последовательно начиная со «Старта» проходить все сегменты до «Финиша». В квесте решено было использовать веселые разноцветные рисунки: змей (старт), акулы, воздушный змей, рак, кактусы, смайлики и веселое солнышко с косичками (финиш). Все рисунки несут определенную смысловую нагрузку и просто поднимают настроение своей красочностью и яркостью.

Схему после утверждения руководством необходимо было перенести на асфальт. Были выделены необходимые материалы: краска необходимых цветов, кисти. Сначала все схемы и рисунки наносили мелом, только потом краской, ее мы после высыхания положили в два слоя.

В работе мне помогали практически все сотрудники детского сада, учитывая какую площадь необходимо было охватить. На всю дорожку у нас ушло 3 недели, затем неделю на высыхание и с августа месяца, можно было заниматься.

Огромная благодарность руководству нашего сада и всем сотрудникам за оказанную помощь.

Основных цвета три, они определяют положение рук:

- Синий – произвольное положение рук;
- Желтый - руки в стороны;

- Красный – руки на поясе.

Старт

1. «Змейка»

Цель: научить детей ходьбе «змейкой», приставляя пятку к носку, развивать точность и внимательность.

Дети идут друг за другом «змейкой», в пути можно изучать алфавит, (на теле «Змейки», нанесены буквы). Произвольное положение рук.

2. «Лягушата»

Цель: научить детей прыгать по схеме, держа ноги вместе, развивать координацию.

Дети последовательно друг за другом прыгают по «следам», руки на поясе.

3. «Мостик»

Цель: развитие координации и баланса.

Необходимо балансируя пройти по «мостику», (в воде плавают акулы), руки в стороны.

4. «Кузнечик»

Цель: научить детей прыжкам на одной ноге, поочередно.

Прыжки на одной ноге по «следам», смена ноги тоже на другой.

Произвольное положение рук.

5. «Крабик»

Цель: научить детей ходить приставным шагом.

Дети поворачиваются левым боком и идут приставным шагом по полоскам, (одна ножка убегает, другая догоняет), затем тоже на другую сторону. Руки на поясе.

6. Обычная ходьба – отдых

7. «Звезда»

Цель: отработка ходьбы на пятках.

Дети идут на пятках по отметкам, спина прямая, руки в стороны.

8. «Лисичка»

Цель: отработка ходьбы на носках.

Ходьба на носках по кружочкам, руки на поясе.

9. «Воздушный змей»

Цель: развивать умение бегать «змейкой» не наталкиваясь друг на друга.

Дети бегут друг за другом по извилистой линии «хвосту змея», произвольное положение рук.

10. Обычная ходьба – отдых, руки на поясе.

11. «Часики»

Цель: развитие координации, ловкости и внимательности.

Необходимо прыгать по следам с разворотом, ориентируясь на стрелочки, произвольное положение рук.

12. «Кенгуру»

Цель: развивать у детей прыгучесть, умение помогать себе руками, взмах.

Ребенок становится на «следы» и совершает прыжок в длину с места.

13. «Рак»



Цель: научить детей ходить задом – наперед, равнать координацию, внимательность. Руки в стороны.

14. «С кочки на кочку»

Цель: развитие ловкости, внимания и точности.

Прыжки из кружка в кружок, ноги вместе, руки на поясе.

15. Ходьба с последующим перестроением в 2-ки

16. «Классики»

Цель: развивать внимательность, логическое мышление и ловкость.

Задание выполняется двумя параллельными потоками, дети прыгают по схеме, руки на поясе.

17. «Тропинка»

Цель: Цель: развитие координации и баланса.

Необходимо балансируя пройти по «тропинке» и не упасть, (кактусы!), руки в стороны.

18. Ходьба с последующим перестроением в 1 колонну.

19. Перестроение в 3-ки.

20. «Смайлики»

Цель: развитие умения ходить по треугольной и квадратной змейке.

Выполняется в трех колоннах:

- Треугольная змейка – руки в стороны;
- Квадратная змейка – руки на поясе;
- Обычная змейка – произвольное положение рук.

21. Ходьба с последующим перестроением в 1 колонну.

22. «Солнышко» - финиш

## 2. Практическое направление

Физкультурно – оздоровительный квест «Фитнес-Змейка» состоит из 22 сегментов, которые последовательно расположены друг за другом, длина всей змейки составляет 164,5 м., прохождение всего квеста занимает 20-25мин. Данную разработку можно использовать по прямому назначению, как квест для детей средних, старших и подготовительных к школе групп. Для детей младших групп можно проходить «Фитнес – Змейку» до первого перестроения (15), со второго полугодия до (18). Также можно использовать квест по – сегментарно для отработки индивидуальных навыков (прыжки, ходьба, бег). Для закрепления навыка перестроений в старшем дошкольном возрасте рекомендуется проходить «змейку» с (15 - 22).

В рамках данного опыта хочется подчеркнуть ряд преимуществ данной квест - программы:

- содержательно-насыщенная и развивающая, так как позволяет решать программные задачи по всем образовательным областям;
- доступность, так как не требуется специального оборудования и дополнительного места;
- количество участников не ограничено, т.к. выполнение осуществляется поточным способом;
- игры и упражнения многофункциональны и вариативны, задействуют различные виды двигательной активности;

- легко использовать как для совместной деятельности взрослого и детей, так и для деятельности группы детей, а так же для самостоятельной деятельности детей;

- данный комплекс может использоваться как самостоятельное занятие, или как дополнение для увеличения двигательной активности детей.

В зависимости от возраста и физической подготовленности детей можно вносить в данную квест – программу изменения и дополнения, связанные с усложнением заданий, как вариант могут использоваться карточки.

В данной разработке предложены рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений по организации занятий, проведению индивидуальной работы, отработке перестроений посредством квест – программы «Фитнес – змейка».

2. Наглядно – информационное направление включает в себя:

Опыт работы показал: что данный вид двигательной активности интересен детям и родителям. Теперь когда они заходят в детский сад, перво-наперво бегут на дорожку и ведут родителей.

Родители стали проявлять искренний интерес к двигательной активности детей, интересоваться, как правильно пользоваться данной разработкой. В рамках опыта были разработаны:

- План – схема физкультурно – оздоровительного квеста «Фитнес – Змейка»;
- инструкция по использованию физкультурно – оздоровительного квеста «Фитнес – Змейка».

Данная информация представлена на каждой группе, доступна также для родителей.

По результатам диагностики двигательная активность в каждой возрастной группе увеличилась в среднем на 40 %. Главное - это регулярность и планомерность при прохождении всех сегментов квеста.

В результате проделанной работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повысилась двигательная активность детей и родителей; повысилась культура межличностного взаимодействия детей в группе.

Опыт работы позволяет сделать следующие выводы: активное использование квест – программы «Фитнес – Змейка», каждой возрастной группой, а также родителями приводит к последовательному и планомерному развитию физических качеств у детей (*выносливости, быстроты, ловкости*), увеличению двигательной активности.

Для родителей был организован квест – практикум по прохождению «Фитнес – Змейки», они с удовольствием приняли в нем активное участие. И на союственном опыте убедились, что физическая активность – это весело и интересно!

С данной разработкой я приняла участие в IX Всероссийской научно – практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей

дошкольного возраста» материалы конференции были опубликованы 31 октября 2019 года.

Я не останавливаюсь на достигнутом, продолжаю искать новые пути развития двигательной активности детей дошкольного возраста. Ведь овладевая необходимым программным материалом по развитию движений и получая доступные знания о здоровом образе жизни, дети приобретают возможность самостоятельно заниматься физической культурой не только в детском саду, но и дома.

#### Список литературы:

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: ппа. - Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика – Синтез, 2004. – 256с.

2. Горькова Л. Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДООУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007. – 112с. – (Развитие креативности дошкольников).

3. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. - СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2005. – 128 с.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.

5. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с деть 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры/ М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.: ил. – (Дошкольный мир).

6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Инровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с. – (Здоровый малыш).

7. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие / Т.С. Грядкина. Н. ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. – 144 с. (Методический комплект программы «Детство».)