



## Образовательный терренкур – трека 2 «Презентация опыта» регионального проекта «Образовательный тур»

Тема: «Инновационные практики для оздоровления детей дошкольного  
возраста в работе педагога дошкольного образования»

### Конструкт практикума квест-игры «Пиратские приключения!» (для детей старшего дошкольного возраста)

*Разработчик практикума: Ирина Юрьевна Воронова  
инструктор по физической культуре, ИКК  
МАДОУ НТГО детский сад «Голубок»*

**Цель:** организация активного отдыха детей в бассейне, позволяющий приобрести навыки с удовольствием и без стресса, способствуя укреплению мышц, улучшению координации движений и развитию баланса.

#### **Задачи.**

1. Содействовать совершенствованию плавательных навыков в игровых упражнениях и играх.
2. Тренируем воображение.
3. Учимся играть в команде.

**Оборудование:** игровое поле (борт бассейна), «карта сокровищ», символы-картинки – 7 шт., карточки с заданием – 14 шт., фишки-«Фигурки» - 6 шт., мягкий игральный кубик – 1 шт., «бутылка Пирата» - 6 шт., «Паук на паутине» - 1 шт., «Подводная скамейка» - 1 шт., «Серебряная рыба с икрой» - 1 шт., плот – 1 шт., Пиратский флаг – 1 шт., сундук – 1 шт., сладкий приз по количеству игроков.

#### **Ход игры**

##### **Правила игры-квеста.**

Играют 4-6 человек, команда.

На борту бассейна расположено поле с этапами квест-игры. Каждый этап обозначается картинкой с заданием (которое зачитывает ведущий).

На кубике изображены символы-картинки, обозначающие вид передвижения (скольжения) игроков от этапа к этапу.

На выпавшую картинку на кубике ведущий зачитывает задание.

Если данный этап квест-игры пройден, игроки получают право бросить кубик ещё раз и продолжить ход фишкой-фигуркой.

Победителем считаются игроки, пришедшие к финишу, выполнив все задания игры-квеста.

### **Задания в картинках «морского кубика»**

- **«Дельфин»** - игровое упражнение «дельфин», слегка присесть, опустить руки вдоль туловища. Затем немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с головой, выполняя «волнообразные» движения телом.
- **«Змея»** - игровое упражнение «змея», слегка присесть, опустить руки вдоль туловища. Затем немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с головой, выполняя движения телом «влево-вправо».
- **«Морская звезда»** - игровое упражнение «Звезда-стрела». «Звезда», сделать глубокий вдох, задержать дыхание и наклонившись вперёд, свободно лечь на воду, развести в сторону руки и ноги. «Стрела», лежать вытянувшись у самой поверхности воды (руки, ноги, всё тело напряжено).
- **«Пушечное ядро (бомбочка)»** - игровое упражнение «поплавок», «взрыв!» - игровое упражнение «поплавок-звезда». «Поплавок», сделать глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. «Звезда», свободно лежать на воде, развести в сторону руки и ноги.
- **«Быстрый кальмар»** - игровое упражнение «торпеда», слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперёд так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперёд руками и головой, выполняя скольжение с работой ног «кроль на груди».
- **«Акула»** - придумай! Как плывёт акула? Например: игровое упражнение, скольжение с работой рук и ног «кроль на груди».
- **«Назови пять морских жителей»** - кит, дельфин, морская звезда, рыба и т. д.

### **Задания на этапах игры-квеста (карточки)**

- **«Остров радости!»**, собери со дна **«бутылку Пирата!»** - по сигналу игроки погружаются в воду и собирают со дна «бутылки Пирата».
- **«Скрути паутину Паука»** - игровое упражнение на развитие мелкой моторики, наматывание «паутины» (верёвочки) на палочку.
- **«Подводная пещера»** - используется оборудование «подводная скамейка», проплывание под водой внутри «подводной скамейки».

- «Переплыви водопад» - игровое упражнение «торпеда», слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперёд так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперёд руками и головой, выполняя скольжение с работой ног «кроль на груди». Дети выполняют упражнение под струёй прохладной воды.
- «Попади в водоворот» - метание игрушек-липучек в цель (обруч).
- «Вулкан» - игровое упражнение «сядь на дно», «большие пузыри» с выдохом в воду.
- «Остров сокровищ» - игра-забава «Собери золотые икринки», по сигналу игроки погружаются в воду и стараются собрать, как можно больше «золотых икринок».

**Пират (инструктор ф. к.):** здравствуйте, ребята! Я бесстрашный пират, гроза семи морей Джек Уиллис. Всю жизнь я собирал сокровища всех континентов, но достанутся они лишь достойному. А, вы достойны ребята! *(Ответы детей).*

Готовы отправиться со мной в пиратские приключения? *(Ответы детей).*

На абордаж! Захватим пиратский корабль! Мы с вами поплывем на необитаемый «Остров радости!» На морском дне, я спрятал карту сокровищ в бутылке. В карте я оставил свои послания, с помощью которых можно добраться к моему кладу. А если не разберётесь, то не видать вам сокровищ как своих ушей.

*Пират объясняет детям правила игры.*

**Дети:** йо-хо-хо!

*Дети спускаются в воду, захватывают пиратский корабль и плывут «На Старт!», (начало игры). Игроки выбирают себе фишку-фигурку и передвигают её на этап:*

- «Остров радости!», собери со дна «бутылку Пирата!», по сигналу выполняют задание.

**Пират (инструктор ф. к.):** вам досталась карта для поиска сокровищ. Покажите, как вы будете радоваться, когда найдёте клад!

**Дети:** йо-хо-хо!

*Пират подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки, обозначающие вид передвижения (скольжения) игроков от этапа к этапу. Картинка «Дельфин». На выпавшую картинку на кубике, игроки выполняют новое задание (передвижение\скольжение).*

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- «Скрути паутину Паука», по сигналу выполняют задание. Выполнив задание, один из игроков подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки. Картинка «Пушечное ядро (бомбочка)», дети выполняют задание.

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- *«Подводная пещера», по сигналу выполняют задание. Выполнив задание, один из игроков подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки. Картинка «Змея», дети выполняют задание.*

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- *«Переплыви водопад», по сигналу выполняют задание. Выполнив задание, один из игроков подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки. Картинка «Морская звезда», дети выполняют задание.*

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- *«Вулкан». Выполнив задание, один из игроков подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки. Картинка «Назови пять морских животных», дети выполняют задание.*

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- *«Попади в водоворот». Выполнив задание, один из игроков подкидывает «морской кубик», где изображены символы-картинки. Картинка «Акула», дети выполняют задание.*

*Выполнив задание, игроки передвигают свою фишку-фигурку на этап:*

- *«Остров сокровищ», игра-забава «Собери золотые икринки».*

Выполнив все задания и пройдя все этапы игры-квеста, ребята награждаются «Пиратскими сокровищами» (шоколад «золотые монеты»).