

**Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр «Горизонт»**

142280 Россия г. Протвино Московская обл. ул. Гагарина д.2 А тел. 74-48-76 тел.факс 74-56-16

**Методическая разработка
«СПОРТИВНЫЕ КВЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ».**

Педагог дополнительного образования

отделения художественной гимнастики

Ершова Елена Альбертовна

Протвино 2019 год

1. Спортивный квест.

Спортивный квест (*quest* в переводе с английского языка означает искать)- это развлекательная игра для команд из нескольких человек. Такая игра может проходить на специально подготовленных для нее площадках как в спортивном зале, так и на открытом воздухе. Каждая команда получает маршрутный лист с указанием этапов прохождения игры и номером нужной площадки. Команды выполняют тематические, практические и интеллектуальные задания, учатся применять логику и ловкость, а также работать сообща и координировать свои действия. На каждом этапе за правильно выполненные задания набираются баллы.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.
7. Награждение.

Целью спортивных квестов является развитие познавательного интереса, чувства юмора, воображения, смекалки. Спортивные квесты помогают развить такие физические навыки как ловкость и быстрота реакции, а также способствуют формированию мотивации к занятиям спортом.

Выполняя задания в форме динамичной игры, обучающиеся совершенствуют свои нравственные качества (воля, целеустремленность, самоконтроль), упражняются в логике, развиваются внимание и получают полезную физическую нагрузку.

Спортивные квесты – это замечательная возможность провести спортивное мероприятие не только весело, но и с пользой. Это хорошая кардио-тренировка в сочетании с физическими нагрузками различных видов.

Это возможность воспитать чувство ответственности и уважительного отношения друг к другу, что тем самым способствует сплочению коллектива.

Спортивные квесты это совершенно новый и актуальный формат спортивных соревнований, где игрокам предстоит проходить полосы препятствий, разгадывать различные загадки и головоломки при помощи окружающих и предметов, соревноваться в ловкости и сноровке в условиях дефицита времени. Задания могут быть самыми разнообразными – начиная от поиска подсказок и ответов на вопросы, заканчивая демонстрацией владения различными спортивными навыками: умение прыгать через скакалку, броски мяча, перетягивание каната, бег на скорость.

Каждая игра может иметь свою уникальную сюжетную линию, что безусловно понравится как участникам квеста, так и зрителям. Игроки, находясь на определенном этапе квеста, каждый раз погружаются в новую атмосферу и сами становятся героями сюжета. Только действуя сообща, участники смогут уложитьться в отведенное им время и успешно выполнят свою миссию.

Существует огромное разнообразие сценариев спортивных квестов. Например, при выполнении одного задания вся команда начинает действовать вместе, сообща, а при выполнении следующего задания игроков разделяют, и в этом случае для успешного выполнения квеста, каждому из них потребуется применить всю свою сообразительность и сноровку.

2. Типы спортивных игр при прохождении квеста.

Соревновательные игры на свежем воздухе.

- 1. Кругосветка.** Команда за строго обозначенное время должна пройти по строго определенному маршруту, выполнив все задания.
- 2. Ажиотаж.** Команда заранее не знает маршрута движения и определяет очередность посещения площадок самостоятельно. В случае

невыполнения задания, его можно пройти повторно в порядке очередности, если позволяет время.

3. *Гонка на выживание.* Команда получает у ведущего маршрутный листок со списком площадок, как можно больше которых нужно за отведенное время. Если задание на станции не выполнено с первого раза, то маршрутный листок рвется. Команда начинает игру с начала. Разновидности: командная, индивидуальная.
4. *Гандикап* (гонка за лидером). Команды стартуют по определенному маршруту. Старт команд осуществляется через определенное время. Побеждает команда с наилучшим чистым временем.
5. *Экстрем.* Команда делится на интеллектуалов и спортсменов. Интеллектуалы выполняют задания и ведущий сообщает спортсменам наименование и месторасположение следующей игровой площадки. Спортивные и интеллектуальные площадки чередуются. Если спортсмены или интеллектуалы не справляются с заданием, то они должны выполнить штрафное задание. Побеждает команда с наименьшим временем прохождения всех заданий.
6. *Лабиринт.* Команда идет с маршрутным листом по определенному маршруту. В случае невыполнения задания команде предлагается выполнить штрафное задание. Разновидности: на выбывание игроков.
7. *Эстафета.* Команде предлагается пройти определенное количество этапов по определенному маршруту. Побеждает команда, выполнившая быстрее всех предложенные задания.
8. *Олимпиада.* Среди команд происходит жеребьевка. Команды, попавшие в одну пару, соревнуются между собой на вылет. Побеждает команда с наименьшим числом поражений.
9. *Управленец.* Лидеру команды объясняются правила выполнения задания. Затем он передает правила всем остальным участникам команды. Участники команды выполняют задания (все задания в

разных местах). По итогам выполнения задания лидер получает новую порцию информации.

Соревновательные игры в спортивном зале.

1. *Сюжетные игры*, в которых действия участников определяются сюжетом и правилами, обязательными для всех команд, обычно с большим количеством человек.

Игры-цеплялки. Гусеница. Участники разбиваются на несколько команд. Каждый игрок занимает место следом за предыдущим, достаточно плотной колонной. Одновременно, по счету «три», каждый должен опуститься на колени игроку, стоящему сзади и начинают двигаться. Без развитой координации движений и синхронности шагов такое движение почти невозможно, если даже один участник выбивается из ритма или шагает не в ногу, сбивается вся цепочка, что влечет за собой падение не только ошибившегося игрока, но, чаще всего, всех его соседей.

2. *Игры без сюжета. Игры на реакцию* основаны чаще всего на сочетании бега и прохождении препятствий. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений. К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора предметов спортивного инвентаря и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами участников (2 — 4 человека).
3. *Игры высокой подвижности.* Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение участников в определенных видах движения. Игровые упражнения организуются в группах, выполнение движений в них может проходить как одновременно, так и поочередно.

- 4. Игры с элементами соревнования.* Игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр.
- 5. Игры спортивного характера:* бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и другие. Это может быть игра в одни ворота, игра на лучшего вратаря, баскетбольная эстафета, пионербол.

3. Спортивный квест «Гимнастика – Фантастика!».

Программа спортивного квеста «Гимнастика – Фантастика!» была подготовлена и апробирована педагогом дополнительного образования Ершовой Еленой Альбертовной на занятиях отделения художественной гимнастики «Акварель» МАОУ ДО ДЮЦ «Горизонт». Спортивные соревнования возможно проводить в командах как в спортивном зале, так и на открытом воздухе, дополняя и комбинируя их между собой.

Площадка «Дуга». Участникам необходимо пролезть под дугой (гимнастическим обручем), стоящей на земле, так, чтобы не упасть и не уронить дугу.

Площадка «Дракон» Кто быстрее накормит дракона (мишень) 10 мячиками (используются гимнастические мячи).

Площадка «Прыг да скок». Упражнения, направленные на проверку навыков владения гимнастической скакалкой. «Незамысловатая скакалка помогает умельцам показывать хитроумные и самые неожиданные прыжки».

Площадка «Танцевальная». Грациозные движения под сменяющуюся музыку разных стилей и ритмов, с демонстрацией осанки, гибкости, растяжки, плавности движений и натянутости носок.

Площадка «Сам себе калькулятор». Проверяет умение правильно и быстро считать в уме примеры, которые задает ведущий.

Площадка «Поэтическая». Сочинить стихи по заданным рифмам.

Площадка «Загадочная». Разгадывать загадки и ребусы.

Площадка «Зеркальная». Повторять сложные гимнастические и хореографические элементы за ведущим.

Площадка «Планетарий». Задания на владение мячом, выполнение гимнастических элементов. Используются 8 гимнастических, цвета и размеры которых соответствуют планетам Солнечной системы.

Площадка «Верю-не верю» Командам даются вопросы, на которые им нужно ответить: правда или нет, ведущий проверяет правильность ответов и выставляет баллы.

Площадка «Угадай мелодию». Звучат 5 мелодий детских песен. Отгадать что это за песня, спеть один куплет и припев.

Площадка «Флаги мира». Выполнить гимнастическую фигуру «флажок» и удержать равновесие пока звучит мелодия.

Площадка «Фантазия». Конкурс детского рисунка. Ведущий загадывает загадки про гимнастические предметы, участники, не говоря ответы вслух, их изображают.

Команды, следуя своему маршрутному листу, поэтапно выполняют спортивные, интеллектуальные задания, зарабатывают баллы. В конце соревнования определяется победитель – команда, набравшая наибольшее количество баллов. Так же идет награждение по номинациям «Самый быстромыслящий», «Необычайный фантазер», «Золотой мяч», «Верный помощник» и другие, каждый участник соревнования обязательно отмечен за свое старание!

Заключение.

Спортивные квесты могут быть рассчитаны как на небольшие команды, так и на группы, состоящие из 30-40 участников. Они могут быть разработаны для разных уровней умений и навыков (новички или более опытные). Квесты необходимо продумывать заранее, при возможности дополнять новыми заданиями и наработками.

Такие игры можно проводить не только в спортивном зале, но и на свежем воздухе. Данная методика была апробирована на летней досугово-развлекательной площадке на базе ДЮЦ «Горизонт». Была выявлена высокая результативность таких занятий, а так же это повысило познавательный интерес к занятию спортом обучающихся разных возрастов. Данная методика не только укрепила командный дух, но и развила у участников навыки работы в коллективе, выявила у них тягу и стремление к победе и достижению высоких результатов.

Кроме того, были повышены различные виды компетенции у обучающихся, ведь предлагались задания не только спортивно-физического плана, но из области математики, музыки, рисования, литературы и сфер общего развития и осведомленности.

Иными словами произошла интеграция различных областей развития участников данных квестов, что, безусловно, является полезным и рекомендуется к внедрению на занятиях спортом.

Список литературы:

1. Анохина Т.М., «Внеклассные мероприятия», В.: «Экстремум», 2004 г.
2. Арсенина Е.Н. Возьми с собою в лагерь: Игры, викторины, конкурсы, инсценировки, развлекательные мероприятия. – М.: Новая школа, - 2007., - 183 с.
3. Гринченко И.С. Игровая радуга. Методическое пособие для педагогов организаторов, классных руководителей, воспитателей, вожатых оздоровительных лагерей. - М.: Центр гуманной литературы, 2004. – 250 с
4. Колесникова И.В. «Проведение игры-квеста «В поисках сокровищ» «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» №2 2015, стр. 48-59.
5. Петрусинский В.В. Игры для активного отдыха в процессе обучения.- М.:Владос, 2007
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2010
7. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород, 2010.
8. Умнова М.С. «Театрализованные мероприятия в школе линейки, праздники, вечера, сказки, игры. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008. – 253с