**Квест- игра « На одной лыжне».**

**(Мастер- класс на лыжах)**

**старший дошкольный возраст**

***Выполнила инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 21» города Дзержинска Нижегородской области Белоусова Елена Борисовна***

***2018 год***

***Цель: -укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей через организацию спортивных игр совместно с родителями.***

***Задачи:- развивать у детей интерес к спортивным играм и упражнениям на лыжах;***

***-расширять у детей двигательный опыт , развивая функциональные системы, координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость.***

***-установить эмоционально-тактильный доверительный контакт между детьми и родителями.***

***-доставить радость взрослым и детям от взаимодействия друг с другом в двигательно- игровой деятельности.***

***Предварительная работа:***

***- подвижные игры и упражнения на лыжах* « Ловкие ребята», «Змейка», , «Вокруг себя», «Ходьба приставным шагом».**

***- рассматривание альбомов и иллюстраций , подготовка презентаций на тему «Я и лыжи», «Мама , папа я и веселая лыжня»;***

***- привлечь команду пап и мам для занятий с детьми – обучение детей катанию на лыжах.***

***-подготовка тематических площадок для выполнения заданий квест-игры «На одной лыжне».***

**Оборудование и инвентарь**: лыжи по количеству участников , конусы 8 шт. , ворота,канат,снегокаты, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Деятельность взрослого** | **Деятельность детей** | **Дозировка** |
| I.Вводная часть | **Инструктор по физической культуре**  - Здравствуйте уважаемые мамы, папы и ребята. Сегодня у нас необычная игра, мы с вами собрались отправиться на лыжах в путешествие, поделиться своим опытом и умением , преодолеть препятствия. Лыжи – одна из любимых игрушек детства наших пап и мам и конечно нас.  **Лыжный спорт-зимой он лучший,**  **Можем мы скатиться с кручи,**  **Можем лесенкой подняться**  **И за ветром погоняться.**  Но прежде ,чем начать наш квест мы с вами должны размяться.  Свежий воздух не простудит,  Он на пользу детям будет!  А теперь подтянись  На разминку становись!  Звучит музыка «Зима хороша».-флешмоб.  Упражнения выполняются по показу инструктора по физической культуре. | Здравствуйте!  - Дети и взрослые повторяют движения. | 5 мин  3 мин. |
|  | **Инструктор по физической культуре**    Команда лыжников готова?  Теперь после разминки одеваем лыжи и отправляемся в путешествие .На нашем пути будет пять площадок и на каждой нужно будет выполнить задание.  Задание написано на флажке, флажок перед каждой площадкой, после выполнения задания флажок берете с собой .Карту в руки берите и отправляйтесь в дорогу.(на карте показана траектория движения по площадкам) | - Да готовы!  - Родители и дети одевают лыжи . Инструктор одному из родителей отдает карту движения по площадкам.  (инструктор сопровождает группу детей и родителей, помогая , направляя в правильности выполнения задания). | 3 мин |
|  |  |  |  |
| II Основная часть. | **Инструктор по физической культуре**  -Карта привела нас на линию старта, которая обозначена флажками . На каждом флажке есть задание, которое дети должны выполнить под руководством родителей, а именно виды ходьбы на лыжах.1- «ходьба ступающим шагом»,2- «ходьба скользящим шагом» , 3-«ходьба приставным шагом». Это будет небольшим мастер- классом детям от родителей.  -Команда на старт, внимание, марш!!! | -Трое из родителей берут по флажку и причитав задание, дают советы как правильно держаться на лыжах, инструктор при необходимости помогает. После разминки на лыжах команда отправляется по площадкам . Каждая площадка указана на карте стрелочками.  -Вперед!!! | 5мин. |
|  | *1-площадка* «Змейка» -на этой площадки команда друг за другом должны объехать конусы змейкой.  **Инструктор по физической культуре**  -Задание выполняйте, флажок забирайте и снова в путь отправляйтесь! | -Один из родителей подъехав к площадке ,берет флажок, где написано задание, которое должна выполнить команда. Дети под руководством пап и мам, должны объехать конусы змейкой. Затем по прямой вернуться на исходную линию. По всей площадке расставлены конусы. Команда едет друг за другом.(родитель, ребенок),руки за спиной Папа и мамы делятся своим опытом. | 5мин. |
|  | *2-площадка* « Лесенка»-на этой площадке дети и родители идут приставным шагом до конуса.  **Инструктор по физической культуре**  **-**Выполнив задание, вы возьмете флажок и по карте будите продвигаться к следующим заданиям. | -Следующий родитель берет флажок около следующей, площадки читает задание и организует его выполнение. Дети под руководством родителей встают боком ( родитель ,ребенок) и взявшись за руки идут приставным шагом до конуса. Назад возвращаются по прямой к исходной линии. Папы и мамы делится опытом и подводят итоги. | 5мин |
|  | 3-площадка «Угадай чей след»- на этой площадке родители и дети должны объехать горку скользящим шагом и отгадать чьи следы им встретились на пути.( следы зайца ,медведя, человека заранее нарисовали на горке)  **Инструктор по физической культуре**  -Молодцы , вы отлично справились с заданием, флажок забирайте и в путь дорогу отправляйтесь! | -Родители и дети по карте подъезжают к следующему участку, берут флажок и знакомятся с новым заданием. Скользящим шагом друг за другом, объезжают горку, отгадывают чьи следы им встретились на пути. Папа и мамы делится своим опытом и подводят итоги. | 5 мин. |
| III. Заключительная часть. | 4- площадка « Мы партнеры» -это промежуточный участок , где родители берут в руки скакалки, ребенок держится за другой конец скакалки ,все вместе паровозиком передвигаются к заключительному этапу квест-игры.  **Инструктор по физической культуре**  -Замечательно вы собрали уже четыре флажка ,а это значит ,что вы близки к заключительному этапу нашей игры.  5-площадка « Друг за другом идем кругом»-это последнее задание, родители и дети приходят к большой площадке, где находится учебная лыжня и по заданию друг за другом проходят на лыжах три круга.  **Инструктор по физической культуре**  Молодцы!!! Я хочу поблагодарить нашу команду за точное выполнение заданий, за ваш азарт , за ваше игривое настроение. Вмести вы сила!    В заключении , я вам предлагаю всем вмести покататься на снегокатах и попить в садике чай со сладким призом , который вы заслужили. | - Следуя по карте участники подошли к следующему этапу игры. Задание на флажке просит участников парами держась за скакалку, по стрелочкам(стрелки служат указателями и рисуются заранее) следовать к заключительному этапу. Родители выступают ведущими в паре.  - Участники пришли к пятому флажку, а значит к заключительному заданию .На этой площадке участники должны пройти три круга по учебной лыжне.  -Родители катают детей на снегокатах (можно на перегонки ).  Инструктор спрашивает у детей почему катание на снегокатах ,а не на санках. Дети отвечают ( снегокат –состоит из лыж) | 5-7 мин |
| Чаепитие в детском саду с призовым пирогом. | | | |

Использованная литература:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. « 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа»- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-112 с;
3. Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» -Волгоград: Учитель, 2015.- 135с;
4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта» - М.: Издательство «Гном и Д», 2004 112 с;
5. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет», Изд.2-ое, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013 - 246 с.
6. Иванова Е.В. «Проектная деятельность в детском саду. Спортивный социальный проект» - Волгоград: Учитель, 2016. – 69 с;
7. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. «Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно- оздоровительной деятельности дошкольников» - Волгоград: Учитель, 2016. – 73 с;
8. Интернет- ресурсы.