

Консультация для воспитателей
«Подвижная игра, как средство развития физических качеств дошкольников»
31.01.2024

Подготовила воспитатель
МБДОУ «Детский сад №3»
Сухорукова М.И.

«Игра – это огромное светлое окно,
через которое в духовный мир ребенка
вливается живительный поток представлений,
понятий об окружающем мире».
В.А. Сухомлинский

За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем физического воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников, развитие их физических качеств.

Современные дети мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств старших дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

ФГОС ДО выделяет образовательную область «Физическое развитие». Задачи ОО «Физическое развитие» развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

П.Ф. Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью». Это положение подтверждается работами педагогов М.М. Конторович, А.И.Быкова, Н.Н. Кильпо, Э.Я. Степаненкова, С.Я. Лайзана, которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду. Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Н.Е.Вавилова.

Подвижная игра одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность это воздействие на организм и на все стороны личности ребенка; в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

1. *Сюжетные игры* — в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей

2. *Игры без сюжета* — игры типа разнообразных ловишек — основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

3. *Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий* (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения.

4. *Игры с элементами соревнования*, несложные 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. *Самостоятельную группу представляют игры спортивного характера*: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий этими видами игр в более старших возрастах.

Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

- **На силу:** Перетягивания, сидя на полу, «Лошадки», Бег раков, Соревнование тачек, Скалка - подсекалка, Белый тополь, зеленый тополь;
- **На ловкость:** «Пескари», «Ниточка-иглочка», «Подними монету», «Колобок», Разноцветные мячи, «Охотники и утки», «Поймай дракона за хвост»;
- **На быстроту:** Встречная эстафета с бегом, «День и ночь», Переправа в обручах, Эстафета с кубиками, «Ипподром», «Вороны и воробьи», «Тень», «Воевода», Все к своим флажкам, «Косари»;
- **На гибкость :** «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», «Займи свободный мат», «Альпинисты».

- **На выносливость:** «Прихлопни комара», Салки по кругу, «Обезьяньи салки», Гонки с выбыванием, «Белые медведи», «Голубки», «Колдун».

Подвижные игры “Мяч”, “Хитрая лиса”, “Мышеловка”,

“Мы веселые ребята”, “Космонавты”, “Стадо и волк”,

«Командир», «Караси и щука», «Чье звено скорее соберется?», «Белые медведи», «День и ночь», «Выручай!», «Буратино» и.т.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Таким образом, можно сказать, что подвижные игры являются важным средством в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения. Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно- силовые. Скоростно – силовая подготовленность детей 5 – 6 лет оценивалась с помощью результатов в метании на дальность, прыжках в длину, ходьбы, бега, лазанья. Этому способствовали упражнения проводимые в основной части занятия и подвижных играх.

При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Поиграйте с детьми в эти игры.

Найди флажок.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять действия по указанию воспитателя, реагировать на сигнал.

Описание игры:

Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, закрывают глаза.

Воспитатель раскладывает флажки в разных местах, говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате и ищут. Нашедшие подходят к воспитателю.

«Птички летают».

Цель: учить детей прыгивать с невысоких предметов, бегать в рассыпную, действовать только по сигналу, приучать малышей помогать друг другу.

Описание игры:

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!». Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

«У медведя во бору.»

Цель: развивать речевую активность у детей, умение соотносить свои действия со словами.

Описание игры:

Воспитатель выбирает медведя (сидит на стульчике) в противоположной стороне группы стоят ребята и начинают произносить слова, постепенно приближаясь к медведю:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды, беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

«Обезьянки».

Цель: развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы –
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается
Да – да – да,
Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

«Принеси предмет».

Цель: учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Описание игры:

Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

«Доползи до погремушки».

Цель: приучать ползать вверх по наклонной доске, упражнять в ползании, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, повышать двигательную активность.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Воспитатель предлагает детям доползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз

«Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко идите гулять». Дети ходят и бегают. После слов: « Дождик! Скорей домой» дети бегут на свои места. Игра повторяется.

«По тропинке».

Цель: учить ходить по ограниченной поверхности, ходить, не наталкиваясь и не мешая друг другу, двигаться ритмично.

Описание игры:

На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

«Вороны».

Цель: развитие способности к подражанию, умения ритмично двигаться.

Ход игры:

Дети изображают ворон, они стоят «стайкой» и подражают всем движениям взрослого, который поет или говорит:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

«Кар-кар-кар!» .

(дети бегают по комнате, размахивают ручками, как крыльями)

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали.

«Кар-кар-кар!» .

Только к ночи умолкают,

Спят вороны, отдыхают.

Тихо. «Кар-кар-кар!» .

(сажаются на корточки, ручки под щечку, засыпают).

Лохматый пес.

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему, не толкаясь.

Описание игры:

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает пса. Дети гуськом тихонько подходят к нему:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой, уткнувши нос,

Тихо - смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит,

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим что: «Что же будет?».

После слов пес вскакивает и ловит детей.

Догони мяч.

Цель: Приучать догонять мяч, переходить от ходьбы к бегу, бегать в определенном направлении, изменять направление движения.

Описание игры:

Воспитатель катит мяч по полу и поет:

- Мой синий мяч, красивый мяч

На месте не сидит!

Схвачу его, пушу его,

И снова он лежит.

«Лена догони мяч, возьми его на руки и принеси сюда». Воспитатель может катить несколько мячей, а дети их должны собрать.

Литература

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.
7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.