

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 25 «РЯБИНКА»**

**Развивать физические качества у детей старшего дошкольного
возраста посредством подвижных игр**

**Дубенко Дмитрий Алексеевич
Инструктор по физической культуре
МАДОУ №25 «Рябинка»**

**г.Бердск
2020**

Актуальность.

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.

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: 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.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

**«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.

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: 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.

«Актуальность проблемы» 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. Лайзане, 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.

Цель: Совершенствовать физические качества дошкольников в процессе организации подвижных игр.

Задачи: 1. Формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру;

2. Обогащать двигательный опыт детей за счёт подвижных игр;

3. Развивать интерес к подвижным играм;

4. Приобщить родителей к организации игр, в семье и в детском саду.

«Ведущая идея»

«Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребёнка, наполнять его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма» Е. А. Аркин

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-иглолочка», «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.

Консультация для родителей

«Проведение подвижных игр в домашних условиях».

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир, ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног. Такие

упражнения – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку. Кроме того, подвижная – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и детьми.

Вначале ребенок выполняет упражнения только с помощью взрослого, постепенно эта помощь уменьшается: по мере того как движения ребенка становятся более точными, его сила, выносливость и настойчивость заметно вырастают. Для развития общей двигательной активности, ловкости, точности движений, практического мышления и глазомера полезны игры с предметами (обручем, кеглями и т. д.) Для развития чувства равновесия надо побуждать ребенка ходить по ограниченной поверхности: на прогулке – по доске, узкой дорожке; дома – по кромке ковра, между веревочками, которые можно положить по-разному.

Следует использовать особенности каждого времени года:

Зимой – катание на санках, метание снежков;

Весной и осенью – бег, прыжки, прогулки;

Летом – игры на свежем воздухе.

Важно следить за физической нагрузкой ребенка, всячески поощряя двигательную активность, но избегать перевозбуждения. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Нужно, чтобы в любой одежде, независимо от времени года, малыш чувствовал себя уютно и свободно. Не следует тщательно оберегать его от холода, закутывать так, чтобы он не мог повернуться. Такому ребенку трудно играть, он скучает, капризничает, а из-за неподвижности действительно быстро охлаждается.

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.

«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.

«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 бежит.



«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!» .

(салятся 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, пущу 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.

Консультация для воспитателей

«Подвижные игры как средство формирования самооценки»

Самооценка начинает формироваться лишь в старшем дошкольном возрасте. К этому периоду ребёнок уже понимает, что он умеет делать; осознает не только свои действия, но и свои желания, предпочтения, настроения; он способен понимать и принимать речевые инструкции, требования взрослых, сознательно выполнять задание в том случае, если оно не противоречит его интересам. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Чтобы дошкольник научился понимать, почему результаты его деятельности оцениваются так или иначе, следует создавать ситуации, которые ставили бы его перед необходимостью реалистически оценивать свои способности.

Помимо эффективного влияния на укрепление здоровья, повышение выносливости детского организма и совершенствование двигательных навыков,

подвижные игры можно использовать в качестве средства формирования самооценки дошкольников.

Педагогические условия организации и проведения подвижных игр:

В каждой возрастной группе есть, по крайней мере, три типа детей, которые по-разному ведут себя во время любой деятельности, в том числе игровой, и соответственно требуют разного подхода.

Дети первого типа очень активны, подвижны, склонны к сильному возбуждению. Они охотно принимают любую новую игру, с энтузиазмом включаются в нее и стремятся взять на себя активную роль. Для таких детей наиболее трудным оказывается выполнение правил, сдерживающих их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определенного сигнала, уступать главную роль или привлекательный предмет другим. Часто они не обращают внимания на сверстников и заняты демонстрацией собственных возможностей.

С детьми этой группы можно организовывать игры, в которых необходимо выполнить достаточно сложные для дошкольника действия («Черепашка-путешественница»), либо совершать простые действия, от точности и аккуратности, которых будет зависеть результат игры («Водонос», «Городки»).

При проведении игр показать дошкольникам важность соблюдения правил и постараться сделать так, чтобы они получили удовлетворение от их выполнения.

Дети второго типа более робкие, осторожные. Они обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся напряженно, без интереса наблюдают за действиями сверстников. Ни в коем случае не стоит заставлять ребенка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и принимая сначала в ней пассивную роль, он постепенно заряжается от взрослого и сверстников интересом к игре, и, через некоторое время, начинает сам проявлять инициативу.

Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, результат которых будет зависеть от сосредоточенности и ловкости («Городки», «Рыбаки и рыбки», от внимания («Водяной»).

Чтобы заинтересовать детей, вместо дежурных слов «А сейчас мы будем играть в ... » можно «нарисовать» яркую картинку предстоящего действия.

Иногда, полезно сыграть на самолюбие детей, выразив сомнения в их силе и ловкости (но в конце игры не забыть признать ошибочность своих сомнений, похвалив смелость, быстроту и точность движений каждого ребенка).

В результате детского самоощущения проходит несколько этапов: «Я хочу, но боюсь»; «Я попробую, вдруг получится»; «У меня получилось! Я хочу попробовать еще раз»; «Меня похвалил воспитатель, значит, у меня действительно хорошо получилось»; «Я хочу поиграть в другие игры, вдруг выиграю»; «Я выиграл, значит, я многое могу! У меня всё получится! ».

Дети третьего типа вялые, пассивные, они не могут действовать наравне со сверстниками. Даже при многократном повторении игры, они, из-за страха перед своей неумелостью, не справляются с заданием.

Такие дети нуждаются в личном контакте с взрослым, в его внимании, поощрении. Коллективная игра с ними не эффективна. Для нормального психологического и личностного развития этих детей их необходимо сначала включать в игру с двумя-тремя медлительными детьми, а затем в это игровое сообщество добавлять одного-двух ровесников активнее. В дальнейшем надо не усложнять содержание игр, а постепенно наращивать их темп.

Как правило, у таких детей занижена самооценка и педагогу потребуется больше времени, чтобы ребёнок в своем самоощущении перешел от мысли «Я хочу, но боюсь» к осознанной уверенности «Я могу! У меня получится! ».

Игры «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки» – наиболее подходящие для данной группы, так как они не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости.

Соблюдение правил игры.

Чтобы помочь каждому ребенку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

1. Каждый ребенок имеет право участвовать в игре;
2. Желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
3. Ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
4. При обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают именно этого ребёнка (роль ведущего нужно заслужить);
5. Дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
6. Если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
7. Все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;

Как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия всех участников.

Оценивая вместе с взрослыми действия сверстников и их ошибки в игре, ребёнок не только лучше усваивает правила, но и начинает осознавать собственные просчёты. Играя по правилам, дети завоёвывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников.

Педагогически грамотное распределение ролей.

Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, то есть водящие роли. Игровая практика накопила немало демократических примеров распределения ролей, таких как: жеребьёвка, считалки, бросание кубиков с цифрами и т. п.

Для педагога при распределении ролей важно:

- Помочь неавторитетным укрепить свой авторитет; неактивным - проявить активность; недисциплинированным - стать организованными; новичками или детям, сторонящимся коллектива сверстников - сдружиться со всеми.
- Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.
- Предусмотреть активное участие детей в игре: ребенок выйдет из игры, если ему нечего делать.

- Не использовать в игре отрицательные роли.

Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников. Все дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности воспитателя в развитии у дошкольников социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы.

Перечисленные качества помогут ребёнку комфортно чувствовать себя не только в знакомом коллективе сверстников, где на первое место выйдет учебная деятельность, которая также требует сообразительности, уверенности в знаниях, самоконтроля, терпения, умения рисковать и преодолевать трудности.

Пример конспектов подвижных игр

Подвижная игра «Удочка»

Программные задачи:

Обучающие – закреплять умение подпрыгивать на двух ногах, подпрыгивать легко;

Развивающие – развивать ловкость, быстроту;

Воспитательные – воспитывать умение детей играть вместе, в коллективе.

Пособия: веревка, на конце мешочек с песком.

Этапы игры

Методические указания

1.Сбор детей на игру

Ребята, подойдите, пожалуйста, ко мне. Хотите поиграть в очень интересную игру?

2.Создание интереса

Ребята, посмотрите, что у меня в руках? Верно – это веревка, на конце которой мешочек с песком. А вы догадались, в какую игру мы сейчас будем с вами играть? Верно, эта игра называется – «удочка».

3. Объяснение правил игры

Ведущий вращает веревку по кругу (над самой землей), а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Ребята посмотрите все внимательно, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги (показываю сама).

4. Распределение ролей, Размещение детей и распределение ролей

На себя беру роль ведущего. Ребята! Становитесь все в круг, не очень близко друг к другу, чтобы не задерживать друг друга, а я стану в центр круга. Итак, сейчас мы посмотрим, кто у нас окажется самый ловкий и победит в игре.

5. Итог

Какие вы у меня молодцы, как все сильно умеют отталкиваться от земли, подбирая ноги.

Ребята, какие вы все ловкие, быстрые, как высоко подпрыгивали. Но самой ловкой у нас оказалась Маша. Умница Машенька! Вам понравилась игра? В следующий раз мы еще с вами поиграем в нее.

Подвижные игры для укрепления физических качеств

1. Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

2. Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

3. Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

4. Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошках, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

6. Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

7. Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи —

в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

8. «Палку за спину»

Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад. Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

9. «Отрази волан»

Цель игры:

Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры:

Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

Правила:

Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

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.