

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста с помощью спортивных и подвижных игр на воздухе.

Спортивная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.

В сборнике М.М. Конторович и Л.И. Михайловой, принято деление игр по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность — участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки») средней подвижности — активно участвует вся группа, но характер движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов) малой подвижности — движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «морская фигура», «Найди и промолчи»).

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: **подвижные игры с правилами и спортивные игры.**

Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы.

Вторая группа — [спортивные игры](#): городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа ловишек и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, игры с предметами (бабки, кегли, кольцоброс, серсо и т. п.) еще не доступны малышам. Совсем не проводят в этом возрасте спортивные игры. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное

место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

Сюжетные подвижные игры

Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и поведении животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер движения играющих. Движения носят имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры.

Бессюжетные подвижные игры

Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным — в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т.п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам.

Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Постепенно игры усложняются, с более сложными заданиями.

Бессюжетные игры с использованием определенных предметов

«Кегли», «Серсо», «Кольцеброс», «Бабки» и т. п.

Играющие выполняют в них более сложные движения: метание, бросание и ловля или перекидывание мечей, шаров, колец. Двигательные задания в этих играх довольно сложные и требуют определенных условий, играть могут небольшие группы детей. В этих играх появляются некоторые элементы индивидуального соревнования.

Игровые упражнения

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Доползи до погремушки", "Попади в воротца" и др.).

Игры-забавы

В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках.

Игры с элементами соревнования

(«Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных

волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более старшего возраста (5–6 лет), в младших группах их не проводят.

Игры с элементами спортивных игр — проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).

Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, **имеют большое значение в воспитании навыков общения развитии взаимоотношений детей в группе детского сада.** Особо этот момент важен в настоящее время, когда большинство детей по причинам безопасности лишены возможности участвовать в дворовых играх, еще недавно являющихся хорошей школой воспитания.

Эффективное развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая:

- Целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированное на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, скорости и т.д).
- Более расширенный объем подвижных игр по сравнению с традиционной методикой.

Правильно организованные подвижные игры могут выступать способом коррекции взаимоотношений детей, способствуют выработке положительных качеств, являются средством, способным оказать положительное влияние на взаимоотношения со сверстниками детей среднего дошкольного возраста.

Для решения проблемы необходимо использовать подвижные игры в образовательной деятельности, так как ленивого они могут сделать трудолюбивым, незнайку — знающим неумелого — умельцем.

Подвижные игры включаются в разные формы работы по физическому воспитанию такие как: занятия по физическому развитию, занятия на воздухе и в зале, утренняя гимнастика, прогулка, и др.

На занятиях по физическому развитию мы используем подвижные игры разного характера: большой, средней и малой подвижности. Чаще всего используются игры сюжетного характера, так как сюжет захватывает внимание ребенка, и в них ярче всего проявляются эмоции.

Для создания у детей интереса к игре добавляют маски, включают музыку. В играх-эстафетах используют различные предметы: скакалки, канат, мячи, кегли и т. д.

Особенно ярко проявляются чувство радости у детей, когда игры проходят под музыку, так как музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение.

Игры под музыку используются на утренней гимнастике и бодрящей гимнастике. Дети очень любят подвижные игры, где имитационные движения повторяются одновременно со словами.

Примеры подвижных игр

В игре **«Бездомный заяц»** дети выполняют движения зайцев: прыгают на носочках, веселятся. По команде « волк идет !» , дети занимают свободные места в домиках.

Эмоции удивления, страха, гнева, жалости мы развивали в игре **«Гуси и волк»**.

Для того чтобы сплотить детский коллектив мы используем групповые игры (особенно командные) объединяют игроков общей целью – победой в соревновании. Члены команд будут помогать друг другу быстрее справиться с поставленной вами задачей, а после игры дети еще долго станут обсуждать свои впечатления и делиться эмоциями.

В процессе физического воспитания детей младшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируется морально - волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами — сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Игра — очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе. Среди широкого разнообразия игр в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

Значение подвижных игр велико: они являются одновременно и средством и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают

работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Доказано, что спортивные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Основная задача подвижных и спортивных игр — укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей. Практическая значимость состоит в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий физическим развитием с детьми.

Усвоив общие задачи воспитания, мы применяем их с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для этого мы использовали данные врачебного осмотра по всем показателям, для того чтобы знать, кто из детей имеет отклонение от нормы физического развития.

В методической литературе обычно рекомендуется разучивать новые игры на занятиях. Но это можно делать и в часы игр, например во время утренней прогулки, когда в распоряжении детей и воспитателя имеется достаточно времени.

С помощью игры руководитель физического воспитания или воспитатель осуществляет несколько задач: укрепляет, оздоравливает организм детей, развивает движения, вызывает радостные переживания, воспитывает моральные качества и т. д. Включая в план ту или иную игру, педагог должен знать, какие качества и навыки он может развить и закрепить с её помощью: в одной игре преобладает бег, а в другой — метание, в одной — от детей требуется выдержка, а в другой — ловкость и т. д.

При выборе игры воспитатель должен иметь в виду, где он предполагает провести её: в помещении или на площадке.

Подбирая игры, учитывается также и сезонность. Летом, когда дети живут среди природы, можно использовать такие игры, как «Ловля бабочек», «Лягушки и цапли» и др. Для зимнего времени надо подбирать игры, в которых можно использовать специфический

зимний материал -- снежные валы для прыгивания и равновесия, снежки для метания и т. д.

Планируя игры, воспитателю следует учитывать состояние группы. В том случае, когда группа недостаточно организована, лучше в первое время проводить более спокойные игры в кругу, игры с пением, постепенно переходя к играм с движением в рассыпную, или дать простые игры. Выбирая игру, воспитатель принимает во внимание её место в режиме дня; например, в конце дня, когда дети уже утомлены, он проводит более спокойную игру.

Подвижные игры создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.