**Развитие физических качеств у старших дошкольников в подвижных и спортивных играх в практике работы инструктора по физической культуре ДОУ**

*Глушенок Яна Валерьевна, инструктор по физической культуре*

*МБ ДОУ «Детский сад № 125»,г. Новокузнецк*

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка – дошкольника в движении занимают подвижные игры.( рисунок 1)

****

*Рисунок 1 «Классификация подвижных игр»*

К сожалению, сегодня многим ребятам по причине перезагруженности различными занятиями и кружками, отведения свободного времени просмотру телепередачам, компьютерным играм- подвижная игра уходит из жизни дошкольников, а вместе с ней и подвижная деятельность ребенка.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры берут свое начало из глубин народной педагогики и уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное и физическое значение.

* истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого;
* игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни и труду; Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на развитие физических качеств личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Традиционные подвижные игры для дошкольников, предлагаемые программами включают в себя разнообразные сравнительно простые по двигательному содержанию игры. Спортивные игры, которые позволяют осваивать движения более сложного порядка используются сравнительно редко, так как регламентируются строгими правилами трудными для понимания дошкольников. Выходом из этой ситуации является обучение дошкольников подвижным играм, включающим в себя элементы спорта.

Подвижным играм с элементами спорта, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением физических качеств:

* скоростно-силовых
* координационных
* выносливость
* сил
* гибкость

По сравнению с подвижными играми, игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже. Поскольку основным специфическим действием для спортивных игр является удар, бросок, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют сразу все рецепторы :

* слуховые (реакция на сигнал, свисток, команду),
* тактильные (взаимодействие с партнером, мячом)
* зрительные (ориентировка в пространстве).

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок внимательно следить за действиями водящего: при его приближении стремительно убегать в противоположную сторону; почувствовав себя в безопасности, замедлить темп движения, приостановиться; при новом приближении водящего – вновь ускорять движение .

В отличие от подвижной игры в играх с элементами спорта дети приобретают определенные технические навыки, отвечающие общим требованиям технике спортивных игр, что исключает переучивание в дальнейшем и важно для результатов игры. Примером такой игры может служить «Мяч в обруч», в ходе которой дети стоят на лицевой линии на расстоянии двух метров от дорожки из обручей. По сигналу бросить мяч двумя руками в обруч, догнать мяч, пролезая в обруч, затем бросить двумя руками из-за головы. Здесь формируются такие качества как: быстрота, ловкость, меткость, гибкость .

Преимущество игр данного вида заключается еще и в том, что их содержание направлено на отработку, как отдельных двигательных навыков, так и переносу этих навыков в различные условия, предусматривают переключение с одного вида движений на другой требуя и ловкости и быстроты и выносливости одновременно.

Подвижные игры с элементами спорта характеризуются частой сменой положения тела и его звеньев, движений и двигательных действий, как сложных систем. Таким образом, происходит взаимодействие между сенсорными и моторными компонентами, различными уровнями их организации, что сопровождается образованием новых двигательных программ. Особо благоприятные условия в спортивной игре создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, координации, ориентации в пространстве.

Ни одна подвижная игра, а тем более игра спортивного характера, не может служить средством развития какого-то одного двигательного качества. Дети преодолевают вес, сопротивление противника, проявляют максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Для игр с элементами спорта характерно сочетание таких показателей быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорости передвижения тела и его частей в пространстве. Предпосылками для развития ловкости в подвижной игре с элементами спорта являются координационные сочетания разнообразных движений. От детей требуется проявления быстроты и точности выполнения действий, равновесия, координации во время изменяющихся условий выполнения тех или иных действий. Кроме того, в спортивных играх совершенствуются и «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Спортивные игры — самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам.

Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми. К спортивным играм относятся – баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон и др. Коротко охарактеризуем каждую из игр.

***Бадминтон*** – спортивная игра с воланом и ракетками цель, которой – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т. д. делают бадминтон широко доступной игрой в том числе и для дошкольников. Эта игра позволяет развить такие физические качества как: сила удара, быстрота реакции.

***Баскетбол*** – это командная спортивная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены одной единой целью. Эту игру отличает то, что она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Данная игра позволяет развить такие физические качества как: скорость, сила, меткость, гибкость.

Цель игры в настольные теннис – не допустить падения мяча более 1 раза на своей стороне стола и приземлять его на стороне противника.

Популярной игрой является ***старинная русская игра – городки***, которая развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Дети по очереди бросают биты, стараясь выбить городки за пределы квадрата- города. Эта игра позволяет развить такие физические качества как: ловкость, меткость, скорость.

Такие командные игры как хоккей и футбол или технически сложная игра - теннис требуют специальной подготовки детей и инструктора и не часто используются в работе с детьми в условиях детского сада.

Как можно заметить, из данной характеристики спортивные игры очень сложны по правилам, предполагают сложные комбинации действий. Многие спортивные игры требуют пространства, специального оборудования, разметки. Вместе с тем они обладают колоссальными возможностями в развитии физических качеств.

Создавая у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог должен замечать и выделять существенные факторы в развитии детей, в их поведении. Необходимо определить изменения в знаниях, умениях и навыках, помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Качественные преобразования моторной сферы детей в старшем дошкольном возрасте происходит на основе совершенствования чувств и движений, развития двигательных способностей. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт.

Важное значение имеет отбор содержания и планирование игр. Главное требование к планированию:

* разнообразие игр, как по сюжету по двигательному содержанию, и по степени двигательной активности детей в игре с учетом данных диагностики физической подготовленности;
* включение игр предусматривающих использование разнообразного оборудования и атрибутов,
* преемственная связь двигательного содержания игр с задачами занятия,
* наличие вариантов усложнений с тем чтобы навыки и качества могли совершенствоваться.

При отборе игр необходимо опираться исходный уровень развития физических качеств, данные полученный в ходе диагностик . Следует включать в большей степени те игры, в содержании которых отрабатываются наиболее слабо развитые физические качества детей той или иной группы, как правило, это ловкость, гибкость.

Необходимо четко определиться какие двигательные навыки и физические качества формируются какие совершенствуются в данной возрастной группе учесть возрастные особенности, доминирующие качества и планировать игры и эстафеты в соответствии с программным содержанием занятий по физической культуре.

Чтобы подвижные игры способствовали успешному развитию физических качеств важно правильно подбирать движения и двигательные задания.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие

* Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение.
* Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет -10 сек, 6-7 лет-до 15-2- сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха.
* Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий.
* Важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или вначале прогулки.

Применение дополнительного оборудования способствует усложнению задачи, подержанию интереса к игре. Так, например, может быть дано задание пролезать в обруч, пройти по доске, проползти под скамьей, под дугой, и другие. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать силу, выносливость.

Из всех игр и игровых упражнений в первую очередь для детей подходят игры динамического характера, которые не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

При планировании игр следует учесть и состояние здоровья дошкольников. Есть дети, которым некоторые движения противопоказаны. Дети частыми заболеваниями бронхолегочной системы, нарушениями сердечно сосудистой системы быстро утомляются, для таких детей планируется индивидуальная работа и включаются игры преимущественно средней и малой степени подвижности.

Следует учитывать индивидуальные особенности телосложения детей. У детей мышечного типа в большей степени развита сила и в меньшей скорость, поэтому для них в играх необходимы упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости.

Для детей разного типа телосложения можно планировать различные виды игр, учитывать это при составлении команд ля эстафет, выборе водящего в игре.

*Если не учитывать все требования к подбору и планированию игр и эстафет, то добиться положительного эффекта довольно сложно.* Сколь много не проводилось бы подвижных игр, если отсутствует система и преемственная связь, сформированные навыки и качества быстро утрачиваются при этом обеспечивается только потребность ребенка в движении, приобретается двигательный опыт, но часто этот опыт однообразный.

Как бы хорошо не спланированы были игры, без умелого руководства со стороны педагога положительный результат не возможен. Поэтому, не маловажное значение имеют и методы руководства игрой.



Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий, спортсменов, просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит познавательные беседы. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры, изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии.

Педагогическое воздействие в подвижных и спортивных играх следует направлять на развитие двигательных качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Игры с элементами соревнования используются для закрепления и совершенствования двигательных навыков и физических качеств. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение. Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Итак, для того, чтобы спортивные и подвижные игры способствовали развитию физических качеств необходимо соблюсти ряд условий их планирования и отбора содержания:

* при планировании игр соблюдать принцип последовательности и преемственности с программным содержанием физкультурных занятий и других видов двигательной деятельности детей;
* отбирая содержание игр руководствоваться принципом доступности и учитывать исходный уровень физических качеств детей, возрастные особенности.

Успех любой педагогический деятельности зависит от людей, которые постоянно и систематически развивают у детей физические качества. Стремление самого педагога к личностному росту и профессиональному мастерству также отражается на результатах двигательной деятельности детей, поскольку увлечь ребенка той или иной игрой, суметь создать психологически комфортную атмосферу во время игры, может только тот воспитатель, который осознает необходимость проводимой им работы. Создание эмоционального комфорта для детей во время игры так же является неотъемлемым условием достижения положительного результата.

**Литература**

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.

2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с., ил.

3. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 176с.: ил.

4. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.

5. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. Т. 2. - М., 1952

6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 1986 - 304с.

7. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Сб.: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2001. - 96с.

8. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подг. к школе группы. 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159с.

9. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. - М.: Просвещение, 1986. - 159с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Приложение 1*

**С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА**

*(развлечение для детей и родителей с элементами спорта)*

**

**Предварительная работа:**

* Беседа с детьми на тему «Кто такие защитники Отечества?»
* Разучивание песни «Наша Армия».
* Разучивание стихотворений.
* Съемки видео- ролика «Рассказы о своих папах».
* Фотовыставка «Наши папы – настоящие солдаты! »

**Оборудование:**

* ТСО (телевизор и видеомагнитофон);
* 2 мольберта;
* зрительные ориентиры (конусы);
* 2 «буденовки»;
* 2 баскетбольного мяча;
* 2 баскетбольных корзины;
* 2 туннеля;
* 2 изображения боевой техники (точками);
* 4 обруча;
* «снежки» по количеству детей;
* 8 кеглей;
* 2 картошки;
* 2 ложки;
* разрезные картинки.

**Ведущий:**

Сегодня мы собрались, чтобы поздравить всех мужчин с Днем защитника Отечества.

Защитники Отечества есть в каждой семье – это и дедушки, и старшие братья, и конечно же, ваши любимые папы.

Пожелаем им здоровья, любви, успехов во всех делах и гордости за своих детей, которые их очень любят!

**Дети читают стихи:**

***1-й ребенок:***

Посмотрите, в нашем зале

Гости славные сидят!

Сразу столько пап собрали

В феврале мы год назад.

***2-й ребенок:***

Здесь есть плотники, монтеры,

Инженеры, лекари,

Есть отличные шоферы,

Летчики и пекари.

***3-й ребенок:***

Я скажу вам без прикрас:

Дома папа высший класс.

Всю неделю с нетерпеньем

Жду субботы, воскресенья.

***4-й ребенок:***

Только с папой, а не с мамой

В эти дни мы мастерим,

Все футбольные программы

В перерывах поглядим.

*Исполняется песня « Наша армия ».*

**Ведущая:**

Наши мальчики скоро вырастут и пойдут служить в армию.

Давайте представим себе, что мы оказались в армии.

Вы знаете, что в армии есть различные рода войск.

* Кто служит на танке? (Танкист)
* Кто служит на границе? (Пограничник)
* Кто летает на вертолете? (Вертолетчик)
* Кто такой ракетчик? (Кто, служит в ракетных войсках)
* Как называется человек, прыгающий с парашютом? (Парашютист)
* Как называется солдат, у которых нет военной техники? (Пехотинец)

Молодцы! А сейчас мы с вами разделимся на команды – команду ракетчиков и команду пограничников – и посмотрим, какие из вас получатся солдаты, и сможете ли вы служить в армии. В наших соревнованиях примут участие и мальчики, и девочки, чтобы и девочкам было понятно, как тяжело приходится на военной службе.

Наше жюри раздаст командам секретные задания и будет зорко следить, как вы их выполняете. А в чем секрет, мы узнаем тогда, когда все задания будут выполнены.

**Представитель жюри**:

У нас есть разрезные картинки. За выполненное задание вы получаете кусочек картинки, а в конце праздника, собрав все кусочки, узнаете, что изображено на ваших картинках.

**Ведущий:**

В нашей части объявляется боевая тревога. Солдатам нужно быстро надеть каску.

**1-я эстафета « БОЕВАЯ ТРЕВОГА** » (бег с касками на голове).

Ведущий: А теперь, мы перейдем к боевым учениям: проверим, умеют ли наши будущие солдаты попадать в цель.

**2-я эстафета « ПОПАДИ В ЦЕЛЬ »** (попасть мячом в баскетбольную корзину).

Ведущий: Железная рыба ныряет до дна

Родные моря охраняет она.

**3-я эстафета: « ПОДВОДНАЯ ЛОДКА » (туннель).**

Ведущий: Конечно в армии солдаты не только воюют и тренируются, они еще и отдыхают. Давайте и мы передохнем.

***Конкурс для родителей и детей***. Нужно определить какой вид боевой техники изображен на листе бумаги. Соединив точки с цифрами по порядку и определить, что изображено на бумаге.

**Ведущий:**

Нам нужно по извилистой дорожке пробежать и принести «снежок».

А мы посмотрим кто самый ловкий, обегая, не уронит ни одну кеглю и кто самый быстрый и внимательный солдат.

**4-я эстафета «ПО ИЗВИЛИСТОЙ ДОРОЖКЕ»** (на линии финиша находится обруч, в котором лежат «снежки»

По сигналу ведущего первый игрок начинает движение: обегает каждую кеглю, добегает до обруча, берет «снежок», возвращается в свою команду кладет «снежок» в обруч.)

**Ведущий:**

Знаете, скажу вам по секрету, иногда случается, что солдаты нарушают дисциплину,

и тогда их посылают на кухню чистить картошку.

**5-я эстафета «КАРТОШКА»** (нужно перенести картошку в ложке).

**Ведущий:**

В каждой военной части есть свои таланты.

*(Выступление детей, посещающих спортивную секцию карате).*

**Ведущий:**

Мы проверили, что наши солдаты умеют точно попадать в цель.

А сейчас проверим умеют ли они точно выполнять указанные действия.

Необходимо проползти и передать пакет с документами командиру.

**6-я эстафета «ПЕРЕДАТЬ ПАКЕТ КОМАНДИРУ»** (для детей).

**Ведущий:**

Находясь вдали от родных мест, солдаты скучают по дому, вспоминают своих родителей. Пишут письма и отправляют видео - ролики.

*(Просмотр видеозаписи «Рассказы о своих папах»).*

**Ведущий:**

А сейчас давайте посмотрим, сможете ли вы собрать картинки из тех кусочков, которые вы получили. И узнаем, что на них изображено.

*(Каждая команда собирает свои картинки, на которых изображена военная техника.)*

**Ведущий:**

Молодцы, ребята, вы замечательно справились со всеми заданиями, показали, что вы сильные, ловкие, умелые, что сможете служить в армии и станете достойными защитниками нашей Родины, которую будите беречь и любить.

Я хочу, чтоб все смеялись

Чтоб мечты всегда сбывались.

Чтоб детям снились радостные сны,

Чтоб утро добрым было,

Чтобы мама не грустила,

Чтобы не было войны!