

# Подвижная игра как средство физического развития дошкольника.

Леонова Елена Александровна, воспитатель  
МБДОУ д/сада № 1 г.Вязьмы Смоленской области

Одним из важных показателей здоровья детского организма является естественная подвижность. Двигательная активность — биологическая потребность ребенка, степень его удовлетворения, которой во многом определяет характер развития организма. Проблема двигательной активности в наши дни приобрела особую актуальность. Всем известно, что родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребности в пище крайне необходимо обеспечить и потребность детей в движении. Наилучший способ повышения двигательной активности детей — это правильное соответствующее возрасту физическое воспитание. Развитие и совершенствование движений детей осуществляется:

1. Специально организованными мероприятиями по физической культуре, направленными на оздоровление и воспитание.

2. Самостоятельная деятельность — игры, труд способствуют приобретению и закреплению двигательного и закрепленного двигательного опыта детей. Так как игра занимает важное место в жизни детей и рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания, я поставила перед собой цель — привить детям любовь к подвижным играм, прочно ввести их в быт, чтобы укрепить здоровье и закрепить двигательные навыки детей. Для реализации цели, я определила для себя следующие задачи:

- Закрепить навыки основных движений посредством подвижной игры в свободное время.

- Вызвать интерес к подвижным играм, научить самостоятельно их использовать.

- Создать условия для игровой деятельности.

- Повысить уровень своих знаний о подвижных играх и методике их проведения.

Определив задачи начала работу с повышения уровня своих знаний о подвижных играх и методике их проведения. Составила план изучения методической литературы, передового опыта педагогов. Изучив методику, подобрала игры по возрасту, составила картотеку подвижных игр, где выделила игры с бегом, метанием, прыжками для разных возрастных групп. Подвижные игры бывают: - Сюжетные; -Бессюжетные подвижные игры; - Игровые упражнения; - Игры-забавы. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство движений, но и свобода использования в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проведения инициативы, творчества. Детям разного возраста выполнение игровых заданий доставляет огромное удовольствие. Играя ребенок упражняется в различных движениях с помощью взрослых овладевает новыми, более сложными движениями. Многократное повторение требует от детей внимания, волевых усилий, координации движений. Так как подвижные игры коллективные, то это вырабатывает элементарное умение ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих. Совместные действия создают условия для общих радостных переживаний, учат уступать друг другу, помогать. Игра помогает преодолевать детям робость, застенчивость, подчиняясь правилам игры воспитывается организованность внимание, умение у детей управлять своими движениями. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Благодаря чему улучшается обмен веществ в организме. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также волевых проявлений зависит от длительности игры. Чем активнее действует ребенок, тем больше он упражняется в том или ином движении, чаще вступает в разные взаимоотношения с другими играющими, проявляет ловкость выдержку, умение подчиняться правилам. Активность детей в играх зависит от содержания подвижных игр, характера интенсивности движений в них, подготовленности детей, организации и методики проведения. В связи с этим использовала следующие критерии при отборе игр: -соответствие игр данной возрастной группе; - знание детей об окружающем мире и возможности детей в познании нового; - разнообразие двигательных заданий;- различные ситуации; - общее состояние детей на момент проведения игры; - время года; - одежда детей. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе. Они способствуют закаливанию детского организма, усиливают работу легких, сердца, улучшают общее состояние детей, повышают аппетит, укрепляют

нервную систему, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям

### 3. Индивидуальный подход.

Подвижные игры организую со всей группой или подгруппами. В зависимости от характера игры, игровых действий, количества играющих, степени их подготовленности, желания детей, условий проведения, природных факторов. Стремясь привлечь к участию всех детей, с уважением отношусь к детскому игровому творчеству. Если кто-то увлеченно занят реализацией своих игровых замыслов в другом виде деятельности, то не настаиваю на немедленном включении в игру. Упражнения с этим ребенком провожу индивидуально немного позже. Однако слежу в дальнейшем, чтобы такой отказ не вошел в привычку. Чтобы не снизить интерес детей к игре, использую различные методические приемы: -Вынесение яркой большой игрушки, звонок колокольчика — в младшем возрасте. В старшем возрасте — внесение атрибутов, использование потешек, закличек, звуковых сигналов. Они являются игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на игру, выбрать водящего. С детьми, старшего возраста сразу же договариваюсь о правилах игры. Подвожу их к игре с помощью: -Стихотворения; -Песни; -Игрушки; -Внесение атрибутов; -Считалки (катился горох по блюду, ты води, а я не буду) ; -Заклички (Конь вороной остался под горой. Выбираешь, какого коня...) ; -Загадки «Зимой белый, летом серый». Объяснение новой игры провожу в каждой возрастной группе по-разному в зависимости от ее вида. Детей младшего возраста собираю стайкой. Пояснения даю в ходе игры, не прерываясь, перемещаю детей, размещаю атрибуты, показываю действия. Начинаю игру с 3–4 детьми, остальные подходят постепенно сами и включаются в игру. Главную роль в этом возрасте чаще исполняю сама, или прошу старших детей. Когда дети усвоят игру, то главную роль поручаю ребенку, но в любом случае я участвую в игре сама. При повторном проведении уточняю правила игры с помощью вопросов, ввожу усложнения. Объясняя новую игру, где есть зачин, текст никогда не заучиваю заранее, а ввожу в игру неожиданно, такой приём избавляет детей от неудачного заучивания. После знакомства с игрой перехожу к выбору водящего, распределяю роли. Распределение ролей провожу с помощью считалки, но иногда путем назначения в зависимости от педагогических задач. Разметку провожу заранее или во время объяснения и размещения играющих. Заранее определяю количество участвующих (группа, подгруппа). С атрибутами знакомлю заранее, чтобы не отвлекались. В ходе игры привлекаю внимание к ее содержанию, слежу за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой

физической нагрузки, делаю краткие указания, поддерживаю эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих. Приучаю их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, Добиваться общей цели и при этом испытывать радость. Непосредственное мое участие в игре поднимает интерес детей и делает игру эмоциональней. В конце игры провожу анализ. Положительно оцениваются поступки детей, проявивших ловкость, выносливость, выдержку товарищескую взаимопомощь. Также даю положительную оценку тем, кто правильно и точно выполнял движения, не нарушая правила игры. В старшем возрасте обязательно анализируем с детьми, почему игра получилась веселой, интересной, или наоборот, скучной. Отмечаем тех, кто нарушил правила, мешал товарищам. Анализ необходим для того, чтобы дети приучались анализировать свои поступки. Чтобы повысить двигательную активность детей во время прогулки, выношу скакалки, мячи и другое необходимое оборудование для запланированной игры и самостоятельной деятельности. Широко использую полосу препятствий, нарисованную на асфальте детского сада. Разработала комплекс упражнений для использования на полосе препятствий. Большое внимание уделяю использованию природного материала, например камешки, завернутые в фольгу или покрашенные для игры «Следопыты», «Самоцветы», а также палочек, веточек, шишек для игры «Попади в цель». Поощряю использование атрибутов в самостоятельной деятельности. В холодное время года пребывание на улице зависит от создания необходимых условий проведения игр и правильной организации деятельности детей. При оборудовании зимнего участка предусматриваю возможность для разнообразной двигательной деятельности. Для прыжков и упражнений в равновесии вместе с родителями делаем снежные валы, заливаем ледяные дорожки для скольжения, вырезаем из снега лабиринты, делаем простые снежные постройки для метания, подлезания. Цветной водой рисуем полосы препятствий, строим ледяную горку. На прогулке используем лыжи, санки. Во время прогулки использую природные условия окружающей местности. Канавы, лужи, пеньки, сугробы — являются прекрасными, «пособиями», для приобретения детьми нужных и полезных навыков и умений. Для разнообразия проведения и создания вариативности подвижных игр изготовили вместе с родителями пособия, нестандартное оборудование. Создание развивающей среды для игр имеет огромное значение для развития интереса у детей к игре, вызывает у них желание играть самостоятельно. Чтобы закрепить интерес к игре, и активировать деятельность использую методические приемы: -Интересные атрибуты; -Призы; -Сюрпризные

моменты; -Соревнования. При проведение игр использую — дидактические приемы: - Ознакомление с живой природой;-Вариативность; Непосредственное участие; - Подбор игрового материала; - Поощрение, разъяснения, вопросы.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми, можно только совместными усилиями родителей и педагога. Составила анкету для родителей. Данные анкеты показали, что многие родители сами занимались спортом, но подвижные игры помнят плохо. Поэтому дома дети совсем не играют в подвижные игры, на улице предоставлены сами себе. Дети в выходные дни заняты конструированием, рисованием, компьютером, чтением, просмотром телевизионных фильмов, изредка культпоходы в музей или театр. Подвижные игры занимают последнее место в этом списке. Это свидетельствует о том, что дети не получают необходимой физической нагрузки и двигательной активности в семье. Организовала беседу родителей с медсестрой детского сада. Она рассказала о необходимости соблюдения режима дня, о вреде вечеров у телеэкрана и компьютера, о необходимости движения для детского организма. Показали родителям открытое физкультурное занятие. Родители сравнили физическую подготовку своих детей с другими. Оформила родительские уголки «Движение в жизни детей», «Подвижные игры во дворе» и др. Провела консультации «Сколько и как бегать дошкольнику» , «Когда можно учиться кататься на коньках» , «Нужно ли ездить на самокате и велосипеде». Традиционными у нас стали «Недели здоровья». В эти дни устраиваю веселые спортивные соревнования и эстафеты. Привлекаю к участию в соревнованиях родителей. Провела консультацию с папами и мамами с показом чертежей и схем нетрадиционного игрового оборудования. Родители с удовольствием откликнулись на мое предложение и изготовили нестандартное физкультурное оборудование для группы. Все эти мероприятия помогли снизить заболеваемость детей, повысить их физическую подготовку, закрепить основные движения и привить детям любовь к подвижным играм.

Проведенное исследование показало, что количество детей с высокими и средними показателями развития физических качеств возросло, а количество детей с низким показателем развития физических качеств уменьшилось.

Таким образом, опыт работы показал, что значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают

такие общие характерные черты, как взаимоотношение играющих, с окружающей средой и познание реальной действительности. Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

### *Список литературы*

1. Абдульманова Л. В. Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста. - Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2004. - 115.
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
3. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание №6. - 2000. - С.30-48.
4. Алексеева Н. П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя. - М: "Просвещение".
5. Антонов Ю. Е. "Здоровый дошкольник 21 века", М., 2000
6. Болотина Л. Р. Комарова Т. С., Баранов С. П. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред. пед. учебн. заведений. - М.: Изд. Центр "Академия", 1998.
7. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. - 2006. - №3. - С.117-122.
8. Викулов А. Д. "Развитие физических способностей детей", Ярославль, 1996
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Дегтярев И. П. Физическое развитие. Киев 2005 - С.23-48
11. Жуковская Р. И. Игра и ее педагогическое значение. - М., 1975
12. Кудрявцев В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
13. Клевенко В. М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.