

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 22 «Ласточка» пос. Глубокого муниципального образования
Новокубанский район

ПОТЕНЦИАЛ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Автор: Гришина Г.М.

Глубокий
2023

Автор-составитель -

Гришина Г.М., инструктор по физической культуре
МДОАУ № 22, пос. Глубокий, Новокубанского района,
Краснодарского края.

Рецензент -

Алдакимова О.В. – кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический
институт», кафедра социальной специальной педагогики и
психологии.

**Потенциал подвижных игр в формировании двигательной
активности дошкольников:** Методическое пособие /авт.-сост.
Гришина Г.М. – Глубокий: МДОАУ № 22, 2023. – 54с.

Общеизвестно, что для дошкольников решающее значение
имеет двигательная активность. К сожалению, уже в этом возрасте
может сформироваться малоподвижный образ жизни. В связи с чем
в ДОО возникает острая необходимость в повышении двигательной
активности детей дошкольного возраста.

Одним из эффективных средств повышения двигательной
активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Материал пособия будет полезен для воспитателей и
инструкторов по физической культуре ДОО.

Содержание

№ п. п.	Наименование материала	Страница
1.	Введение	4
2.	Актуальность	
3.	Пояснительная записка	6
4.	Основная часть	
4.1.	Классификация подвижных игр и их значение в образовании, развитии и воспитании дошкольников. Приемы руководства подвижными играми	8
4.2.	Формы взаимодействия с семьей по обучению детей дошкольного возраста подвижным играм	15
4.3.	Консультации для родителей	
4.3.1.	<i>Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.</i>	18
4.3.2.	<i>«Значение подвижной игры для развития физических качеств у детей дошкольного возраста»</i>	22
4.3.3.	<i>«Подвижная игра в жизни ребёнка»</i>	29
4.4.	Консультации для воспитателей	
4.4.1.	<i>«Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей на прогулке»</i>	33
4.4.2.	<i>«Подвижная игра как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста»</i>	36
4.5.	Диагностика физической подготовленности дошкольников	41
4.5.1.	<i>Тесты для определения выносливости</i>	
4.6.	Картотека подвижных игр	46
5.	Заключение	53
	Список используемой литературы	54

Введение

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития 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, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

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 преобразует его.

Актуальность.

В настоящее время каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И действительно невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей все чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детского сада. Физиологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение — это предупреждение разного рода болезней. Движения — это эффективнейшее лечебное средство. По мнению психологов: маленький ребенок — деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем

разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Все известные педагоги с древних времен до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей. В практике детских садов широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т.д. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать.

Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры. «Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

Подвижные игры дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросание, ловле и т.д. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движений при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре: игры с малой, средней, большой подвижностью; по видам

движений: игры с бегом, с метанием, с мячом; по содержанию: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Пояснительная записка.

В концепции дошкольного воспитания ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей: «Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Поскольку физическое здоровье ребенка образует неразрывное единство с его психическим здоровьем, с его эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и их индивидуальных особенностей».

Как известно, ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника является игра. Игра, несомненно, является ведущим видом деятельности дошкольников. Именно через игру ребёнок познаёт мир, готовится к новой жизни, игра выступает в роли своеобразного мостика от мира детей к миру взрослых, где всё переплетено и взаимосвязано: мир взрослых на мир детей и наоборот. Игры часто подразумевают «исполнение детьми определённых социальных ролей взрослых, взрослые часто используют игры для того, чтобы лучше познать (деловые игры), повысить уровень «внутреннего я» (спортивные игры) и др...

Игра основана на восприятии определённых правил взрослой жизни. Игра в силу своих характеристик – лучший способ добиться развития творческих, развитых способностей ребёнка без использования методов принуждения. Из всего выше сказанного ясно какую роль должна занимать игровая активизация в современном воспитательном процессе и насколько важно стремиться активизировать игровую деятельность дошкольника.

Для развития двигательной деятельности детей мы проводим: утреннюю зарядку, гимнастику после сна, физминутки на занятиях и физкультурные паузы, психологические игры с движениями и речёвками, новое введение релаксации, основные самые активные и интересные для детей подвижные игры на прогулке,

малоподвижные игры. Их можно проводить в группах, спортивные праздники с сюжетно – подвижными играми, с крупными гимнастическими пособиями, игры-упражнения для детских выступлений, которые хорошо помогают нам в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально-волевых качеств детей и главное, чтобы они нравились им. При правильной организации и содержании у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть чувствами и движениями, а следовательно, развивается и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребёнка. Поэтому в младшем дошкольном возрасте правил для детей в подвижных играх не должно быть, их знает и выполняет педагог, руководит игрой, поэтому игра принимает подражательный характер (в среднем возраст). Но к концу среднего возраста дети должны знать правила игры и выполнять их. В старшем возрасте играем по правилам, а в подготовительном ведущими выступают дети, педагог играет как участник игры. Знания физических и умственных возможностей детей поможет воспитателю правильно подобрать для них ту или иную игру, несколько усложнить или упростить её. В практической работе с детьми используются все игры, указанные в программе. Но их недостаточно даже для проведения специальных занятий по развитию двигательной активности детей, а между тем надо, чтобы дети играли ежедневно как на воздухе, так и в помещении в свободное от занятий время.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить её процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить чётко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительной паузой.

Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств. В игре находят выражение основные потребности ребенка-дошкольника. Ребенок – существо, растущее

и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Классификация подвижных игр и их значение в образовании, развитии и воспитании дошкольников.

Приемы руководства подвижными играми

Подвижные игры классифицируются по:

- 1) степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности);
- 2) преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.);
- 3) предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

В подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убежать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил.

Как справедливо отмечал А.Н. Леонтьев, овладеть правилом игры – значит овладеть своим поведением. Именно тот факт, что в играх с правилами ребенок учится управлять своим поведением, определяет их воспитательное значение.

Л.В. Выготский назвал игру школой произвольности, так как в игре у ребенка к 5-ти годам формируется произвольность поведения, произвольность памяти.

Наиболее интенсивно в игре развивается воображение, которое составляет основу формирования творческой личности. В игре развивается символическая функция (предметы-заместители). Несформированность этих функций вызывает трудности обучения в школе. В плане морального развития Д.Б. Эльконин особо выделил в играх с правилами те, в которых имеется двойная задача. Так в игре в лапту, ребенок может, поймав мяч, вернуть в круг игрока, “засаленного” ранее. Значит, поведение в игре направляется двойной задачей: самому бегать, увертываясь от мяча, и поймать мяч, чтобы помочь товарищу, в которого попали мячом. Действия ребенка могут ограничиться лишь ловким бегом, но он ставит перед собой и другую цель – помочь товарищу, хотя это связано с риском: если попытка поймать мяч окажется неудачной, придется покинуть круг играющих.

Таким образом, в играх с двойной задачей ребенок по собственной инициативе оказывает помощь товарищу и радуется, когда это удастся. В реальной жизни подобные ситуации складываются нечасто, и поведение детей чаще направляется словесными указаниями педагога: “Помоги Артему завязать шарф; “Помоги Маше убрать кубики”. Товарищескую солидарность такими указаниями воспитать трудно.

Другое дело – игры с правилами, требующие от участников взаимопомощи, особенно если действуют и соревнуются команды (“Чье звено скорее построит дом?”, игры – эстафеты).

Игры с правилами дают возможность каждому участнику сравнивать свои действия и их результаты с действиями и результатами других (Сережа – очень ловкий. Ловишке трудно поймать его). Ценно и то, что ребенок пытается самостоятельно оценить свои действия и действия других играющих (в отличие от иных видов деятельности, где это делают взрослые).

Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к самооценке и оценке. То, что ребенок в конкретной ситуации игры, которая ему интересна и ярко, эмоционально окрашена, видит свои промахи, несоответствие

требованиям и осознает это в сравнении, вызывает у него желание стать лучше, то есть рождает стремление к самосовершенствованию. Также и успех в игре (был ловким, сообразительным) поднимает его в собственных глазах и глазах других детей, побуждает к новым усилиям и достижениям.

Воспитание морально-волевых качеств и активизация мыслительной деятельности ребенка в играх протекает успешно при условии систематической, хорошо организованной педагогической работы, *при условии грамотного целенаправленного руководства взрослого*. “Руководя игрой - нужно развивать инициативу, самостоятельность детей, сохранять их непосредственность, радость игры. *Из приемов руководства следует исключить всякого рода принуждение - нужно очень деликатно влиять на чувства детей, направлять работу их мысли и воображение*. Только при таком руководстве развивается игровое творчество” (Д.В. Менджерицкая). И к пяти годам дети проявляют творческую активность, которая выражается в их способности придумывать новые варианты игр, вносить усложнение в их содержание, дополнять правила.

В игре создаются благоприятные условия для формирования движений. По мнению А.В. Запорожца, это первая доступная для дошкольников форма деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений; моторное развитие, совершаемое ребенком в игре – пролог сознательных физических упражнений.

В подвижной игре дошкольник многократно самостоятельно повторяет движения, заданные темой и правилами, что чрезвычайно благоприятно влияет на их усвоение и является важной составной частью процесса обучения.

В младшем дошкольном возрасте дети только знакомятся с движениями и учатся выполнять их в общих чертах. На данном возрастном этапе игра выступает как важное средство обучения. Наиболее успешно происходит формирование навыков в беге и прыжках. Лазание, метание, бросание и ловля слабо представлены в содержании подвижных игр младших дошкольников, поэтому необходимо сочетать прямое (физические упражнения) и косвенное обучение движениям (игра).

Начиная со среднего дошкольного возраста, характер движений становится все более произвольным, преднамеренным. У детей появляется способность выделять направление движения, изменять его скорость. Перед ними ставятся более сложные задачи – овладеть определенными способами движений, их техникой, стремиться к достижению результатов.

В работе со старшими дошкольниками важно предусмотреть не только обучение движениям в обобщенном виде, но и разучивание составных элементов, отдельных поз и их сочетаний. Правильность выполнения движений и прочность их усвоения выдвигаются в качестве первоочередной образовательной задачи. Однако учебные мотивы все еще тесно переплетаются с игровыми. Этим объясняется многоплановое применение игры на разных этапах обучения старших дошкольников.

Взросшие возможности организма и требования к качеству движений накладывают отпечаток на содержание и характер игр старших дошкольников. Все чаще встречаются элементы единоборства и коллективного соревнования, требующие напряжения внимания и проявления физических и морально-волевых качеств. Дети начинают заботиться об общекомандном результате, проявлять доброжелательное отношение друг к другу.

Подвижные игры находят широкое применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений. Так, предварительно разученные способы ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде, плавания с интересом воспроизводятся детьми в специально подобранных играх и игровых заданиях. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Таким образом, подвижная игра, как и дидактическая игра, направлена на достижение определенных целей воспитания и обучения.

Подвижная игра – основная форма работы с дошкольниками по физической культуре.

Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. Ей принадлежит ведущая роль в

совершенствовании системы физического воспитания. В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества. “Игра — это сама детская жизнь, инстинктивная, добровольная, спонтанная и естественная, связанная с исследованиями, общением и выражением себя, сочетающая действие и мысль, приносящая удовлетворение и ощущение успеха”. (Из “Декларации прав ребенка на игру”, принятой Международной Ассоциацией игр на воздухе в 1977 году).

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90% отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется

дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из неперенных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движение, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия, двигательное «голодание», наблюдаются как в семье, так и в дошкольных учреждениях. Характерна эта проблема и для нашего детского сада.

Значение подвижных игр и упражнений

Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей привел меня к широкому использованию в работе подвижных игр и упражнений.

Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически. А ведь игра – основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении. Через игры легче всего приобщить ребенка к занятиям физической культурой. На мой взгляд, данная тема достаточно актуальна и своевременна. Основываясь на личном опыте, могу сказать, что игры наиболее доступны, понятны детям дошкольного возраста. Ребенку близки игровые образы и сюжеты игр. Загадки и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождающаяся еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Пожалуй, именно игра является лучшим средством воспитания личности ребенка. Игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. На мой взгляд, широкое использование в своей практике подвижных игр в

совокупности с целостной системой мер по физическому воспитанию поможет добиться желаемого результата.

Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется на занятиях с помощью физических упражнений и подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях.

Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей.

Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Для того, чтобы игра ладилась и была интересной для всех, ребятам приходится действовать согласованно, подчиняться установленным правилам, уступать один другому. Это способствует формированию навыков поведения в коллективе, развивает активность, укрепляет волю.

Для ребенка самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, — все это является постоянно действующим стимулом и огромной ценностью подвижной игры, как средства повышения ДА. Сам процесс игры всегда связан с новыми ощущениями и эмоциями.

Игры привлекают детей своим познавательным содержанием, эмоциональной окрашенностью, теплотой отношений, неповторимыми переживаниями.

Формы взаимодействия с семьей по обучению детей дошкольного возраста подвижным играм.

Сегодня в основе новой философии взаимодействия семьи и дошкольного учреждения лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить, дополнить их воспитательную деятельность.

Признание приоритета семейного воспитания требует новых линий отношений семьи и дошкольного учреждения. Новизна этих отношений определяется понятиями «сотрудничество» и «взаимодействие».

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте».

Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

В этих целях хорошо используются:

- информация в родительских уголках, в папках передвигах, в библиотеке детского сада;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми;

- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование и тестирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.

Анкетирование является одной из интересных форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать детей, интересы их родителей, собрать мнения и пожелания о своей работе. По результатам анализа анкетных данных в каждой группе воспитателями может быть создана картотека семей воспитанников, куда заносятся сведения о составе семьи, социальном положении, взаимоотношениях родителей с ребенком, интересах и хобби.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Следовательно, данную проблему дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связаны с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания - упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а также освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки.

Один из путей решения этих задач – совместная деятельность детей и взрослых, как в массовом детском учреждении, так и в

семье. Организуя сотрудничество с семьей, инструктор по физической культуре ДОО особое внимание уделяет поиску новых подходов к физическому развитию детей, в том числе организации обучения родителей детей подвижным играм с целью использования их в условиях семьи.

Совместная работа руководителя физического воспитания ДОО с семьей должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей. 4

. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду. В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка;
- ознакомление родителей с подвижными играми, в этих целях используются информация в родительских уголках, в папках передвигах, в библиотеке детского сада;
- помощь в составлении индивидуальных занятий с подвижными играми в условиях семьи, с учетом физического развития детей;
- обучение конкретным подвижным играм, приемам и методам игровых упражнений;
- различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому

образованию, а также родителей с опытом по организации игр с детьми;

- семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с просмотром видеоуроков;
- «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и т.д.;
- совместные физкультурные досуги, праздники;
- анкетирование родителей по данному вопросу.

Чтобы ребенок рос здоровым и физически разносторонне развитым, сознательное отношение к физической культуре следует формировать, прежде всего, у родителей.

Лучшим способом организовать взаимодействие ДООУ с родителями является создание эффективной системы сотрудничества.

Консультации для родителей

«Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений.

Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:

- Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

- Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.

-Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче)

-Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.

-Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

-Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.

-Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

- Для того, чтобы выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку. Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем.

Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы.

Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.

Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных

особенностей детей. При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.

Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями. Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры.

Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутовское название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.

При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества - силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость.

Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей.

Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений.

Необходима и последовательность выполнения упражнений - от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.

Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.

Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15-20 мин, соответственно с детками 5-7 лет – 20-30 мин.

2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.

3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.

4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.

5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.

6. Каждому упражнению придумайте шутивное название.

7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.

8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.

9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

1. «Маятник». И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.

2. «Волна». И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. «Вертушка». И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. «Мельница». И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. «Крокодильчик». И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. «Ножницы». И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. «Качели». И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. «Лягушка». И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. «Зайчик». И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. «Кенгуру». И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

«Значение подвижной игры для развития физических качеств у детей дошкольного возраста»

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития 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, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. 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 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 преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он

вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность. Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и

напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом.

Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны. Играм с мячом отводится особая роль. Известный немецкий Педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе. В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг Другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели.

Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его.

Так подвижные игры способствуют самопознанию. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. Наличие в подвижных играх правил "бросать мяч только с определенного расстояния", "бежать только после сигнала", "бежать до условного места", "прыгать только на одной или двух ногах" воспитывает у детей волевые качества. В играх с мячами, обручами, скакалками дети закрепляют понятия вверх, вниз, далеко, близко и т. д.

В ходе подвижных игр дети учатся быстро и правильно ориентироваться в пространстве ("Бегите ко мне", "Воробушки и автомобиль", "Кот и мыши").

Одним из важных условий успешности обучения в ходе подвижных игр является заинтересованность в них самих детей. Поэтому все игры, организованные взрослыми, должны проводиться эмоционально, живо и непринужденно.

В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

При проведении подвижных игр с детьми надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей в их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

«Подвижная игра в жизни ребёнка»

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре,

направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями. В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств.

Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.). Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дошкольники

запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

При организации подвижной игры следует придерживаться следующих правил:

- Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны детям той возрастной группы, для которой она проводится.
- Игра должна способствовать развитию мыслительной и двигательной активности.
- Игра не должна подвергать детей риску, угрожать их здоровью.
- Каждый участник игры должен принимать в ней активное участие.
- В играх должны решаться как двигательные, так и обучающие задачи.

- Игру нельзя оставлять незаконченной.
- Инвентарь для игры должен быть красивым, интересным, безопасным

Консультации для воспитателей

«Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей на прогулке»

1. Значение двигательной активности для роста и развития ребенка.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Педагоги также отмечают, что движение – это важное средство воспитания, поскольку, двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Движение - фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.

В детском саду используются разные формы работы, направленные на повышение двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т.д.).

Средствами физической культуры можно повысить двигательную активность и на прогулке, используя игровые упражнения, подвижные игры, спортивные упражнения, игры с элементами спорта.

2. Прогулка как средство реализации двигательной потребности детей.

Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны для растущего детского организма. Кроме того, в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками.

Стоит отметить, что ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов.

Однако, на прогулке необходимо грамотное педагогическое руководство, с целью полноценной реализации двигательных возможностей детьми.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребёнок находился в поле его зрения.

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений, спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств. Большие возможности для развития движений детей имеются на прогулке, особенно в весеннее - летний период.

3. Проведения подвижных игр на прогулке.

Характер и содержание деятельности детей во время прогулки определяется их возрастными и индивидуальными особенностями.

На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 мин., если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 мин. в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 мин. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер.

Поэтому важно подбирать подвижные игры, соответствующие возрасту и развитию ребенка.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке необходимо предварительно продумать. Они должны соответствовать следующим требованиям:

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;

2. Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
3. Применение разных способов организации дошкольников;
4. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
5. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
6. Активизацию детской самостоятельности;
7. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазанием) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6-8 подвижных игр, освоенных ранее.

«Подвижная игра как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста»

В настоящее время каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И действительно невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей все чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детского сада. Физиологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым.

Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движения – это эффективнейшее лечебное средство. По мнению психологов: маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Все известные педагоги с древних времен до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем.

Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей. В практике детских садов широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т.д.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры. «Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

Подвижные игры дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросанье, ловле и т.д.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движений при других.

В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции. Совместные действия в играх сближают детей,

доставляют им радость от преодоления трудностей и достижении успеха.

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре: игры с малой, средней, большой подвижностью; по видам движений: игры с бегом, с метанием, с мячом; по содержанию: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

К подвижным играм с правилами относятся:

- Сюжетные игры – это игры с определенным сюжетом и установленными правилами, строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот"). Имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Популярны в младшем дошкольном возрасте.

- Бессюжетные игры – в основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Игры этого вида доступны детям более старшего дошкольного возраста. Например, "Чье звено быстрее построятся", "Придумай фигуру", "Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки". Играющие в них выполняют сложные одинаковые движения: метание, бросание, ловля и т.д. Каждый ребенок выполняет основное действие игры, в таких играх уже проявляются некоторые элементы индивидуального соревнования, например желание сбить все кегли.

- Игры спортивного характера (элементы спортивных игр) связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в спортивных играх.

- Игры с пением и хороводные чаще всего строятся на основе народных песен и плясок, они оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют плавности, ритмичности, выразительности движения детей.

Педагогу важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Игра может быть

проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой.

Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры, характера и места проведения. Продумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5 – 2 мин.

Объяснение подвижной игры, дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В нашем дошкольном учреждении определены основные направления работы по физическому воспитанию:

- создание условий для развития двигательной активности и оздоровлении ребенка;
- осуществление тесного взаимодействия ДООУ, семьи, и социума.

В нашем спортивном зале и в группе имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей. В группе оборудован физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Это повышает интерес к организованной и самостоятельной двигательной активности дошкольников. Всё оборудование размещено так, что оно доступно для детей. На территории детского сада имеется спортивно-игровое оборудование.

Прогулка – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. При планировании прогулки нужно тщательно подбирать подвижные игры с учетом возраста детей. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и

предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей.

Подвижные игры включают различные виды движений: бег, прыжки, метание, ловля, бросание и содержат интересные двигательные игровые задания. Дети с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами, а также в игры- эстафеты, игры с правилами, с элементами соревнования.

В работе с детьми среднего дошкольного возраста используются подвижные игры для развития двигательной активности детей. И поэтому подвижные игры и элементы игр включаются в разные формы организованной деятельности детей: физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе и в спортивном зале, утренняя гимнастика, прогулка, в режимных моментах, в проведении образовательной деятельности. Утром нужно стараться планировать подвижные игры малой и средней активности. Чаще всего нужно использовать игры сюжетного характера, так как сюжет захватывает внимание ребенка, и в них ярче всего проявляются эмоции. Для создания у детей интереса к подвижной игре можно использовать мягкие игрушки, музыку. В играх-эстафетах применять различные предметы: мячи, обручи, кубики, кегли и т.д. Особенно ярко проявлялось чувство радости у детей, когда подвижные игры проводятся под музыкальное сопровождение, так как музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение и активнее становятся движения.

Таким образом, целенаправленная работа по развитию двигательной активности дошкольников с помощью подвижных игр и упражнений оказывается эффективной. У детей формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества.

Необходимо систематически использовать подвижные игры в образовательной деятельности, так как ленивого они могут сделать трудолюбивым, незнайку - знающим, неумелого – умельцем.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов - необходимое условие грамотного процесса физического воспитания.

Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки.

Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия.

Предлагаемые здесь приемы и методы диагностики, с одной стороны, позволяют получить статистически достоверные, надежные результаты, а с другой стороны, доступны, не требуют дополнительной специальной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Методика определения физических качеств и навыков

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта.

1. Тесты для определения скоростных качеств.

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке

намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик) для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно — это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног.

Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см.

Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение

для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них. Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка).

Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка.

Засчитывается лучший результат из 2 попыток. Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль, способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны

отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

5. Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

6. Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана

правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

7. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке).

Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

8. Тесты для определения выносливости Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медицинская сестра, которая следит за самочувствием детей. Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Воспитатель дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

9. Тесты для определения силы и силовой выносливости. Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного

механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

10.Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

КАРТОТЕКА ИГР

Дети и медведи

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.

Инвентарь: обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: по сигналу учителя двое “медвежат”, держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на “льдинку”. Когда на “льдинке” будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети. О.М.У: при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго “медведя”.

Гуси-лебеди

Задачи: совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.

Инвентарь: скамейка, обруч.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: перед началом игры “гуси-лебеди” располагаются в загоне, “волк” уходит за гору, “птичница” в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: “Гуси-лебеди”. Те ей отвечают: “Га-га-га”. Птичница спрашивает: “Есть хотите?”. Ответ: “Да-да-да”. “Тогда летите все в поле”, - говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют травку. Через 20-30 с птичница говорит: “Гуси-лебеди, волк за горой”. Гуси-лебеди спрашивают: “А что он там делает?”. “Гусей щиплет”, - отвечает птичница. “Каких?” - “Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой”. С этими словами “гуси-лебеди” улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей□лебедей.

Вариант: вместо птичницы выделяется “подпасок”, у которого есть три малых мяча. Для подпасака определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, “стреляет” в него (бросает мячи). “Застреленный” волк заменяется другим.

Правила: пойманные отводятся за гору.

Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новые волк и птичница.

Зима-лето

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или вброшенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

Космонавты

Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим - на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется.

Правила: выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

Кот проснулся

Задачи: воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.

Инвентарь: веревочка, мел.

Место: спортивный зал, площадка. Содержание: с одной стороны площадка, за чертой - “дом кота”, в противоположной, тоже за чертой - “дом мышек”. Все “мышки” образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это - “хвостики”). В центре круга - “кот”, он спит, сидит на пятках. По команде учителя “кот проснулся” кот поднимается и догоняет убегающих “мышек”. Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота. Игра заканчивается, когда кот поймает обусловленное количество мышек (например, 4-5).

На следующую игру из числа не пойманных выделяется новый кот.

Пчелки

Задачи: развитие скорости, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого воображения.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока - “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и колючки, Через ветки и пенечки, Кто высоко так шагал - Не споткнулся не упал. (После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”) Глянь, дупло высокой елки... (Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки) Вылетают злые пчелки! (“Пчелки” начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят) Ж-ж-ж - хотим кусать!

(А ребята хором отвечают) Быстроногих не догнать! Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой! (После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить - запятнать кого-нибудь из играющих.)

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален.

Пустое место

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игра начинается по указанию воспитателя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие оббегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Кошки-мышки

Задачи: развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание: игру начинают по указанию взрослого. Кот начинает ловить мышку, которая, спасаясь от кота, вбегает и выбегает из круга. Игроки, стоящие в кругу, дают возможность мышке подлезать под руки, но мешают это делать коту.

Варианты:

а) в одном месте играющие отпускают руки, образуя “ворота”. Кот и мышка имеют право вбегать в круг и выбегать из него, подлезая под руки и через ворота, б) играющие отпускают руки в двух-трех местах, образуя несколько ворот,

в) играющие образуют два концентрических круга с воротами или без них.

Правила: играющим разрешается всячески препятствовать коту, когда он хочет подлезть под руки. Мышка и кот не имеют права разрывать соединенные руки игроков, а также перепрыгивать через них.

Птица без гнезда

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, рекреация, площадка.

Содержание: по команде учителя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируют движение крыльев. Внезапно воспитатель говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”.

Ловишки

Задачи: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: обручи, скамейки.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: выбирается ловишка. По сигналу воспитателя “Раз, два, три - лови!” дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Пятнашки

Задачи: развитие быстроты, ловкости скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Инвентарь: в зависимости от задания.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие разбегаются по площадке, а “пятнашка” (водящий) их ловит. Запятнанный становится “пятнашкой”.

Варианты: играющий может спастись от “пятнашки”, если он присел, взялся за руки с другим товарищем, стал на одну ногу, а вторую держит обеими руками и так далее.

Все играющие, кроме “пятнашки”, имеют за поясом по ленточке. “Пятнашка”, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится “пятнашкой”, поднимает руку и говорит: “Я - пятнашка”. “Пятнашка” получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится “пятнашкой”. Но если “пятнашка” промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, “пятнашка” должен его перехватить или запятнать игрока в тот момент, когда он держит мяч.

Правила: преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки. Если он нарушил это правило, то становится “пятнашкой».

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ОБРУЧЕМ

У кого дольше

Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси (как юлу), затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

Волчок

Сидя в обруче, приподнять ноги, энергично оттолкнуться руками и постараться повернуться кругом. Упражнение выполнять на гладком полу.

Бегом в обруче

Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

Догони обруч

Поставить обруч ободом на пол, энергично оттолкнуть и догнать, не допуская падения.

Кто дальше

Трое-четверо детей с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше. Ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто стоит дальше всех от начальной линии.

Скорее в обруч

На полу разложены большие обручи, около каждого двое детей. По сигналу «Беги!» дети бегают вокруг обруча, по сигналу «В обруч!» - прыгают в обруч и приседают.

Не опоздай

Небольшие обручи разложены по кругу, за ними стоят дети (одного или двух обручей не хватает). Дети идут и бегут по кругу, меняя положение рук (на пояс, вверх, в стороны) или способ бега (на носках, высоко поднимая колени, отводя голени назад). По сигналу быстро встают в обручи. Оставшиеся без места считаются проигравшими.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ С ПАЛКОЙ

(75-80 см, диаметр 2,5-3 см)

Кто скорее дойдет до верха

Держать палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывать поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

Гребцы

Сесть ноги врозь, палка у груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, притянуть палку к груди. Повторить 8-10 раз.

Пропеллер

Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать палку вправо-влево, после отдыха выполнять движение левой кистью.

Поймай палку

Играющие дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, отбегает, отпуская палку. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. Тогда вводится дополнительное правило: если вызванный игрок сумел подхватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

Брось мяч

Бросать мяч вверх, о землю или в степу и ловить, делая хлопок и поворот кругом. Толкни-поймай. Дети распределяются парами, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2-3 м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями. Поймай мяч. Дети стоят тройками, двое из них стоят на расстоянии 3-4 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, становится на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

Догони мяч

Четверо-пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая мячу коснуться земли более 1-2 раз. Стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки 50-60 см. Ударь и догони. Ударить по мячу ногой, бегом догнать и принести назад.

Катай быстрее

Несколько детей (примерно одна треть группы) садятся в круг скрестив ноги, лицом к середине. Перекатывают по земле (по полу) друг другу большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам.

Заключение

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека. Повышение двигательной активности посредством подвижных игр (особенно на свежем воздухе) обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект.

Тщательное планирование и использование подвижных игр и игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей в дальнейшем, позволит: избежать гиподинамии, обогатить детей знаниями о многообразии физических упражнений и подвижных игр, сформировать привычку к здоровому образу жизни, создать оптимальные условия для обеспечения детей в детском саду и семье.

Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей.

Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств.

Таким образом, целенаправленная и работа по развитию двигательной активности дошкольников с помощью подвижных игр и упражнений оказывается эффективной.

У детей формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества.

Мы считаем, что, необходимо систематически использовать подвижные игры в образовательной деятельности, так как ленивого они могут сделать трудолюбивым, незнайку- знающим, неумелого - умельцем.

Список используемой литературы

1. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. – Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. – М.: Творческий центр Сфера, 2015. – 144 с.
2. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. – М.: Детство-Пресс, 2011. – 466 с.
3. Финогенова Н.В. Организация и проведение подвижных игр в дошкольных образовательных учреждениях / Н.В. Финогенова, М.А. Вершинин // Учебно-методическое пособие. – Волгоград, 2014. – 212 с.
4. Адашкевичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателей детских садов / Э.И. Адашкевичене М.: Просвещение, 1992.- 159 с.
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин - ов. - М., «Просвещение», 1972.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.