

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Муниципального образования города Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 199» «Радужный»

**Развитие двигательной активности детей  
дошкольного возраста при помощи подвижных игр.  
Учебно-методическое пособие**

**подготовили воспитатели:  
Рогозина Анастасия Александровна  
Давлатова Татьяна Махадбеговна  
Елисеева Кристина Анатольевна**

г. Краснодар

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1 Пояснительная записка**

- 1.1 Актуальность методической рекомендации
- 1.2. Цели и задачи материала
- 1.3 Кратное описание ожидаемого результата от использования методического материала
- 1.4 Обоснование особенностей и новизны предлагаемой работы
- 1.5 Использование в разработки опыта других педагогов, известных технологий, программ с указанием личного вклада данной разработки

### **2 Введение**

- 2.1 Подвижные игры с помощью которых можно развивать двигательную активность дошкольников
- 2.2 Консультация для родителей
- 2.3 Консультация для педагогов

## **1 Пояснительная записка**

### **1.1 Актуальность методической рекомендации**

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.

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».

### **1.2. Цели и задачи материала**

**Цели :** Повышение своего профессионального уровня в изучении подвижных игр; внедрение и применение их в работе с детьми.

**Задачи :**

- Изучение методической литературы по подвижным играм.
- Изучение теоретического курса по развитию двигательной активности детей.
- Творчески применять профессионально-педагогические знания с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей дошкольников.

□ Формировать устойчивый интерес детей к подвижным играм, к активному образу жизни, воспитанию моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств, а также расширить двигательный опыт детей посредством овладения новыми двигательными качествами.

### **1.3 Кратное описание ожидаемого результата от использования методического материала**

Ожидаемые результаты

- повышение уровня физического развития и здоровья детей;
- повышение техники владения основными двигательными умениями (прыжки, бег, метание, ползание, лазание);
- возрастание уровня самостоятельной двигательной деятельности детей: объема движения, их продолжительности (во времени), содержания (разнообразии движений, форм и видов двигательной деятельности).
- развитие интереса к подвижным играм, стремления использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

### **1.4 Обоснование особенностей и новизны предлагаемой работы**

Двигательная активность – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Подвижная игра – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Понятие «двигательная активность» включает в себя необходимую сумму движений, производимых человеком в процессе его жизнедеятельности.

В дошкольном возрасте двигательная активность условно делится на 3 составные части:

- динамичность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, которая осуществляется во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- внезапная физическая активность в свободное время.

Эти составляющие неразрывно связаны меж собой. Исследование психолого-педагогической литературы показало, что двигательная активность определяется как:

- важное проявление жизни, естественное влечение к физическому и психическому развитию (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева);
- основная база персонального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчиняется главному закону здоровья: приобретаем, расходуя (И.А. Аршавский);

- кинетический (двигательный) момент, определяющий развитие организма и нервной системы вместе с генетическим и сенсорным факторами (Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд);

На сегодняшний день человек все меньше использует в повседневной и трудовой деятельности свои двигательные возможности и способности. За столетие процент мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократился с 94% до 1% в настоящее время. Под влияние гипокинезии попадают и дети в возрасте до семи лет. На дошкольников влияет еще и интенсивность образовательного процесса в дошкольном учреждении, сложившийся уклад семейной жизни и другие факторы.

Двигательную активность детей отличают показатели ее продолжительности. А.М. Нерсисян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 часов, на двигательной активности падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 часов 15 минут против 5 часов 45 минут.

Не менее важную значимость в оценке двигательной активности детей имеет показатель ее интенсивности. По сведениям В.Г. Фролова, дошкольники пятилетнего возраста на занятиях по физической культуре выполняют 67 движений в минуту, в 6 лет - 70,4, в 7 лет - 73,2 движений.

На прогулке производимых ребенком движений повышается. Г.П. Юрко утверждает, что интенсивность движений при свободной деятельности 7-летних детей на прогулке равняется 40 движениям в минуту

В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности двигательной активности детей дошкольного возраста, так как в последние годы было проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность детей дошкольного возраста, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. Большинство научных исследователей, изучавших двигательную активность детей старшего дошкольного возраста, констатируют, что двигательная активность у мальчиков выше, чем у девочек.

Эти различия не установлены у младших дошкольников. Среднесуточный километраж (ходьбы и бега) у детей 5-6 лет составляет у девочек 6,8 км, у мальчиков – 7,6 км, у детей 6-7-летнего возраста соответственно 8,1 и 10,1 км. Значительные колебания двигательной активности детей установлены по дням недели и сезонам года.

Если принять двигательную активность летом мальчиков 5-6-летнего возраста за 100%, то осенью она составляет 90,8%, зимой только 14 86,8%. Весной происходит значительное увеличение двигательной активности детей - она составляет 94,7%.

Двигательная активность детей значительно зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности.

Тенденция к нарастанию всех основных показателей двигательной активности (объема, продолжительности, интенсивности) к 7 годам объясняется повышением уровня физического развития, возрастанием функциональных возможностей организма.

### **1.5 Использование в разработки опыта других педагогов, известных технологий, программ с указанием личного вклада данной разработки**

В дошкольной образовательной организации подвижная игра — незаменимое средство физического воспитания. От игры дети получают удовольствие, испытывают «мышечную радость». Эмоциональный фон игры позволяет добиться высокой двигательной активности.

Это способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных навыков, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Подвижные игры активизируют функциональное развитие органов и систем организма.

В подвижных играх заложены большие возможности личностного развития ребенка. При целенаправленном педагогическом воздействии подвижные игры, наряду с воспитанием двигательных способностей, стимулируют развитие способности к самовыражению, самостоятельности, творчеству, самоутверждению. Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, пополняют словарный запас, совершенствуют психические процессы

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Н.Н. Кильпио, Э.Я. Степаненковой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольной образовательной организации.

В младших группах ежедневно разучивается 1—2 подвижные игры. Всего в месяц получается 12—14 подвижных игр и игровых упражнений (включая физкультурные и музыкальные занятия).

В течение недели планируется приблизительно 5—6 игр с разными основными движениями. На один день рекомендуется планировать по две игры на каждую прогулку. В дополнение к ним проводятся игры или игровые упражнения с подгруппой детей.

В средней группе в год рекомендуется планировать в среднем 25 подвижных игр и игровых упражнений. Ежемесячно рекомендуется разучивать 2—3 подвижные игры. Всего в месяц в среднем получается 12—14 подвижных игр и игровых упражнений.

В начале года по мере разучивания новых игр — 7—9, в летний период когда все разучены — до 16—17. В течение недели планируется приблизительно 5—6 игр с разными основными движениями.

В старшем возрасте всего в год рекомендуется планировать в среднем 33—34 подвижные игры. Ежемесячно рекомендуется разучивать в среднем 3 подвижные игры.

Всего в месяц в среднем получается 12—14 подвижных игр. В начале года по мере разучивания новых игр — 7—9 в месяц, в летний период, когда игры все разучены — до 18—20. В течение недели планируется приблизительно 5—6 игр с разными основными движениями.

## 2 Введение

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Чтобы привлечь внимание детей дошкольного возраста рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который также подскажет детям движения и заменит в игре правила. Также важно использовать в играх разнообразные двигательные задания, с ходьбой, с прыжками, с бегом.

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.).

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.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития

### **2.1 Подвижные игры с помощью которых можно развивать двигательную активность дошкольников**

#### **«Бегите ко мне»**

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом



игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Желающих играть можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.

«Быстро в домик».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

«Найди свой цвет»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

«Попади мешочком в круг»

Задачи: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

Правила:

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Варианты: Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

«Зайцы и медведи»

Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.

Ход игры: Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети-«зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает, отвечает:

Я медком не угостился, вот на всех и рассердился.

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «медведь» отводит к себе в овраг.

#### «Охотники и зайцы»

Цель: Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут.

#### «Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

#### «Перемени предмет»

Цель: учить детей быстро перебежать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу . развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры:

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

#### «Удочка»

Цель: учить подпрыгивать на двух ногах одновременно.

Ход игры: Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

#### «Эхо»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Ход игры: Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

#### «Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Ход игры: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

#### «Шоферы»

Цель: Развивать двигательную активность детей, ловкость, внимание и ориентировку в пространстве.

Ход игры: С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Инструктор, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в

бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

#### «Мы веселые ребята»

Цель: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

#### «Пожарные на учении»

Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.

Ход игры: дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам- это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того, кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.

#### «Не оставайся на полу»

Цель: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.

Ход игры: выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегают по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови!», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

## 2.2 Консультация для родителей

### «Подвижные игры для дошкольников»

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Есть справедливое выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно уверенно сказать, что ни одно поколение не может обойтись без игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему важен оптимальный режим двигательной активности в игровых упражнениях и подвижных играх.

Допустимую двигательную нагрузку в игровых заданиях и играх необходимо регулировать: изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

В том случае, если движения детей нечетки, неуверенны (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишнего возбуждения и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности".

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Не случайно П. Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игре, относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Они, по его словам — наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой,

дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды.

Старшие дошкольники довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Зимой им рекомендуют игры, содержащие бег, упражнения в равновесии, метании снежков в цель и на дальность («Снайперы», «Льдинка» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого простора («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Поймай мотылька» и др.).

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Целься лучше» для метания используют камешки или шишки, бросая их в канавку, ямку, дерево.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т. д. Правила игры

объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. В ходе игры можно более детально выяснить отдельные ее моменты.

Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов, относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Игры повторяют в течение года, постепенно усложняя их. Это дает возможность совершенствовать жизненно важные двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, как зайчик, пройти тихо, как лисичка или мышка и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушка»), лазанием («Перелет птиц») и др. Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требуют от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратко-временным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку

восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут.

Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает в них участие по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10—12 минут.

В системе физического воспитания детей семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после первого условного сигнала — бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала — остановиться («Запрещенное движение», «Кто летает» и др.). В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее, попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25—35 с. за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что



они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые, можно проводить во время прогулок и занятий физической культурой. Игры подобраны и распределены в соответствии с возрастными особенностями детей. Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «Поймай мотылька», с большим удовольствием принимают участие дети пяти и семи лет. Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно-волевых качеств.

### **Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.

Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

### **Роль подвижных игр в современной жизни детей дошкольников**

С давних времен и по сей день дети дошкольного возраста постоянно нуждаются в движении. Ежедневно среднестатистический дошкольник тратит массу времени и сил на образовательную деятельность в ДОУ. Дома, как правило, большинство родителей, мало уделяют времени подвижному образу жизни своих детей. Большинство детей в основном занимаются просмотром мультфильмов, увлекаются компьютерными технологиями или предоставлены сами себе.

Хотя достоверно известно, что дети, которые постоянно находятся в движении, значительно меньше болеют, крепче спят и быстрее развиваются физически.

Что же поможет улучшить физическое, а вместе с тем и эмоционально-умственное развитие ребенка? Конечно же, подвижные игры. В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития

индивидуальности ребенка, ведь в играх воспитывается коллективизм. Проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность, честность, правдивость, выдержка, самообладание, самоконтроль.

В игре дети лучше познают окружающий их мир, у них развивается пространственное воображение, дети получают много положительных эмоций, ощущение радости, восторга. В подвижные игры включаются все основные виды движений, таких как ходьба, бег, метание, бросание, ловля, различные лазания, ползания, равновесие а также некоторые специальные движения для развития и укрепления отдельных групп мышц.

Мир подвижных игр очень разнообразен, но очень полезно знать какие именно виды игр любит играть ваш ребенок, и какие игры можно освоить вместе с ребенком для всестороннего и гармоничного развития.

- Игра позволит детям освоить жизненноважные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазании, метании.

- В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способность проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах.

- Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

- Подвижная игра увеличивает двигательную активность ребенка в течении дня.

- Активная двигательная деятельность на свежем воздухе помогает, благотворно влияет на общее состояние ребенка и на его здоровье.

- Подчинение правилам игр воспитывает у ребенка организованность, внимание, умение управлять своим движением, способствует проявлению волевых чувств.

- Подвижная игра создает дополнительную возможность общения детей со сверстниками и взрослыми.

- Подвижная игра способствует развитию речи и обогащению словаря.

### **«Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр»**

Большинство подвижных игр – это практически народное достояние, в каждом доме они передаются от родителей детям. Подвижные игры с детьми на природе порадуют не только самих детей, но и их родителей. Выезжая всей семьёй на пикник, можно устроить «весёлые старты», а потом дружно скушать «призы».

В какие же подвижные игры можно поиграть с детьми на природе? Одна из самых знаменитых и любимых во всем мире подвижных игр – прятки.

Какова бы ни была разновидность прятков, суть этой игры всегда одна: выбирается водящий, он с закрытыми глазами отсчитывает определённое количество времени и начинает искать спрятавшихся. Если водящий кого-то находит, то он должен первым добежать до «дома» и дотронуться до него.

«Домом» может быть стена, дерево и т. д. Пятнашки, салочки, ладки. Участники игры бегают по игровому полю, задача водящего – дотронуться до них рукой, то есть «осалить» или «запятнать». Кого «запятнали» – тот становится новым водящим.

Правила игры могут быть усложнены, например, разрешается бегать, только держась за ухо, прыгать на одной ноге и т. д. Чехарда – замечательная подвижная игра, в наше время слегка подзабытая. Водящий находится в согнутом положении, задача остальных участников – перепрыгнуть через него. По мере игры сложность возрастает – водящий постепенно выпрямляется. Кто ошибется в прыжке – становится новым водящим.

Игра детства для многих из нас – "вышибала". Выбираются два водящих, они становятся по разные стороны игровой площадки. Игроки на площадке – «зайцы».

Задача водящих – мячом выбить как можно больше «зайцев» с поля.

Вносят в игру разнообразие дополнительные элементы. Определённые подачи оглашаются особыми. Например, «жизнь» (такой мяч можно ловить, «бомба» (все «зайцы» должны присесть). «Заяц», который дольше всех продержался – побеждает. Всевозможные эстафеты – неисчерпаемый источник веселья. Эстафета – командная игра, обычно участвуют две команды по 4-6 человек. В зависимости от возраста детей уровень сложности эстафет может быть разным.

Например, можно по очереди проходить «полосу препятствий», чья команда быстрее – та и объявляется победителем. Если усложнить задачу, например, прыгать в мешке, без помощи рук переносить какой-нибудь предмет, наполнять маленькой чашкой большой сосуд – игра станет ещё интереснее.

### **«Организация подвижных игр с детьми на воздухе в зимний период»**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При

этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зимние подвижные игры для детей

### СНЕЖИНОЧКИ - ПУШИНОЧКИ

Вариант 1. Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

«Снежиночки-пушиночки устали на лету,  
кружиться перестали, присели отдохнуть».

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

Вариант 2. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и говорить слова:

«Снежиночки-пушиночки устали на лету,  
кружиться перестали, присели отдохнуть».

По окончанию слов дети приседают на корточки.

Правила: кружиться спокойно.

### ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

На одной стороне площадки отмечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он заяц. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит. Дети, присев, поднимают руки

Вот так, вот так к голове и шевелят кистями

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп Дети хлопают в ладоши.

Надо лапочки погреть,

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок – скок, скок – скок, (Дети подпрыгивают на двух ногах)

Надо зайке поскакать.

Кто – то зайку испугал,

Зайка прыг и убежал.

Взрослый хлопает в ладоши. Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.

Правила: выполнять движения согласно тексту, прыгать отталкиваясь двумя ногами.

## **2.3 Консультация для педагогов**

### **«Подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития».**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

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.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

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 преображает его.

**Значение подвижных игр**

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные

движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Итак, подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Характерная её особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **Методика организация и проведения подвижных игр в детском саду**

#### Задачи подвижных игр

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие креативных возможностей и физических качеств;
- Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

#### Классификация подвижных игр

- Сюжетные
- Бессюжетные
- Игры-забавы
- Спортивные игры

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры правила обуславливают характер движений

играющих. В одном случае малыши подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени; в другом - прыгают, как зайчики; в третьем - им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер.

Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих.

В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом ("У медведя во бору", "Гуси", "Зайцы и волк" и др.).

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Поскольку в играх этой группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Малыши приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами.

Например: дети, изображающие поезд, передвигаясь друг за другом, стараются не наталкиваться на идущего впереди: автомобиль тормозит и останавливается на красный свет (взмах красного флажка); самолеты приземляются по словесному сигналу воспитателя; птички быстро улетают в свои гнездышки, как только пойдет дождик, и т. п.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Однако в младшем дошкольном возрасте особенно популярны.

Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников.

Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Однако следует учесть, что



бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами.

Поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в среднем и старшем дошкольном возрасте, с малышами могут быть проведены лишь самые элементарные формы игр этого вида.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

В сюжетных играх, дети участвуют с большим удовольствием. Это объясняется тем, что в таких играх воспитатель является активным участником. Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений.

Игры-забавы. В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.).

Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста или взрослые (родители, воспитатели), основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Спортивные игры (с элементами соревнования). Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биты. В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке.

Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате. Игры с элементами соревнования.

(«Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более старшего возраста (5–6 лет), в младших группах их не проводят.

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

### **«Подвижные игры на прогулке»**

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр и игровых упражнений.

Как известно, к подвижным играм относятся игры, основанные на двигательной активности. Для дошкольников значение подвижных игр очень велико, ведь благодаря им происходит всестороннее развитие ребенка, совершенствуется координация движений, приобретаются навыки работы в команде и формируются многие нравственные качества – умение приходить на помощь, уступать.

Играя все вместе в подвижные игры, дети учатся ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с остальными играющими, выполнять необходимые действия, не мешая при этом другим участникам. Для дошкольников подвижные игры становятся прекрасной возможностью сдружиться, ведь ничто так не сближает детей, как полученные совместно хорошие эмоции и проявленная в игре взаимовыручка.

Подвижные игры являются отличным способом направить кипучую энергию детей в мирное русло, научив их при этом действовать согласованно.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации.

Классификация подвижных игр

по возрасту: для младшей, средней и старшей возрастных групп;

по видам движений: с ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания; по степени подвижности: игры малой, средней и высокой подвижности;

- Игры высокой подвижности построены в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

- Игры средней подвижности включают в себя движения относительно спокойного характера: ходьба, передача предметов.

- В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе. по форме организации: линейные (когда играющие делятся на группы, построенные шеренгами одна против другой), круговые (в которых играющие располагаются по кругу), врассыпную (в которых дети расходятся или разбегаются в любом направлении по площадке); по содержанию: сюжетные («Зайцы и волк», «Медведь и пчелы»), бессюжетные («Найди себе пару»), хороводные, игры – аттракционы, игры-забавы («Коза-рогатая»), народные игры;

по пособиям, используемым в игре: игры с мячом, лентами, обручами и т.д.

Игра во всех возрастных группах проводится на прогулке ежедневно. Игру можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков ее общий план. Подвижные игры отбираются в соответствии с задачами воспитания и возрастными особенностями детей.

Во время проведения игр во внимание принимается: место проведения, климат, состояние погоды. В холодную и сырую погоду не рекомендуется планировать игры с речитативом и пением (с целью охраны речевого аппарата).

Во время игры детей необходимо хвалить, подбадривать.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисование, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера («Рыбы и акула», «Ловишка с ленточками», «Гуси-лебеди»). После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности («Заморожу», «Кто самый внимательный»). В план должны включаться и малоподвижные («Сделай фигуру», «Змея», «Узнай, кто позвал»).

Также на прогулке с детьми необходимо проводить игры соревновательного характера, с использованием хорошо знакомых детям основных движений. Это способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях. В играх-эстафетах дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу.

У детей младшей группы кругозор еще не велик, мышление не конкретно, внимание не устойчиво, поэтому им даются игры с простым, несложным сюжетом: например птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются по сигналу. Движения, которые входят в игры детей младшей группы, просты и разнообразны – это преимущественно основные, жизненно необходимые движения: ходьба, бег, ползание.

При этом все дети выполняют одни и те же движения. В играх малышей отсутствует элемент соревнования. Правила игры должны быть просты, игры сопровождаются словами, они являются сигналом для тех или иных действий, помогают выполнению правил. («Солнышко и дождик», «Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «У медведя во бору» и т.д.)

С детьми средней группы проводятся игры более разнообразные по содержанию, чем с малышами. Вносятся элементы соревнования, сначала индивидуального, а затем и коллективного. Движения детей средней группы более координированы и подчинены контролю сознания, поэтому в игры включаются движения, которые требуют выдержки, ловкости.

В играх с бегом увеличивается расстояние, дается бег на скорость, в игры включается метание («Охотник и зайцы»), прыжки через препятствия. Правила в играх усложняются: вводятся ограничения действий – убежать в

определенном направлении, пойманным отходить в сторону. Предъявляются требования к более точному выполнению правил. В некоторых играх вводится распределение ролей между детьми. (Хитрая лиса), «Рыбаки и рыбки», «Найди себе пару», «Гори, гори ясно!» и т.д.)

В старших группах увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом и т.д. Игры детей этого возраста также построены на основных движениях – беге, прыжках, метании, лазании. Но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Правила в старших группах усложняются. Иногда, перед тем как начать игру, воспитатель может провести коротенькую беседу.

Эта беседа поможет настроить детей на данную тему (желательно, чтобы игры, по возможности, увязывались с текущей работой и темами, прорабатываемыми в данный отрезок времени), направить их внимание на игру. Например, весной, в связи с прилетом птиц, детям была прочитана книжка про перелет птиц. Перед игрой «Перелет птиц» воспитатель может напомнить содержание книги в виде вопросов.

Игре также может предшествовать коротенький рассказ или пение, данные с той же целью – подвести ребят к игре. Имеется ряд игр, которые требуют от педагога не только словесного объяснения, но и личного показа, например: «Запрещенное движение», «Ровным кругом», и др. Руководитель должен показывать движения правильно, четко, красиво. Концовка игры имеет большое педагогическое значение. («Чай, чай выручай», «Вышибалы», «Третий лишний» и т.д.)

Особое значение имеет подведение итогов игры, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре. Необходимо приучать воспитанников оценивать свое поведение и поведение товарищей, говорить о достижениях в этой игре всей группы или определенных детей или о тех ошибках, которые были допущены в игре, и которых нужно избегать. Это способствует более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей дошкольного возраста.

### **Место игры в педагогическом процессе**

Подвижные игры проводятся ежедневно во всех возрастных группах, на прогулке и в помещении. Примерная средняя продолжительность игры составляет в младшей группе – 5 – 6 минут, в средней – 6 – 8 минут, в старшей – 6 – 10 минут, в подготовительной к школе группе – 8 – 15 минут (общая продолжительность игры – это время с момента сбора детей на игру и до ее окончания).

Нельзя проводить подвижные игры непосредственно перед сном, так как они могут возбудить детей.

Следует исключать игры, связанные с чрезмерными мышечными напряжениями и однообразными медленными движениями. Очень важно подбирать игры, требующие разнохарактерной двигательной деятельности, так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Физическая нагрузка в играх регулируется чередованием бега, прыжков с ходьбой. Кроме того, регулировать физическую нагрузку можно сокращением общей длительности и количества повторений игры, увеличением или уменьшением игровой площадки, изменением веса или размера инвентаря, изменением правил игры, уменьшением или увеличением количества действий, введением перерывов, организацией места для отдыха, сменой ролей играющих и др.

### **Роль русских народных подвижных игр**

В детском быту есть свои традиции. Одна из них – это заимствование игр детьми друг от друга, младшего поколения от более старшего. Кто придумал эти игры («Гуси-лебеди», «Коршун и цыплята» и др.)? Когда они возникли? Вероятно, они созданы народом так же, как песни, сказки, поговорки и т.п. По этому признаку они и называются – народными.

Педагоги высоко оценивают значение народных игр. Так, П.Ф. Лесгафт именно народные игры положил в основу своей системы физического образования. К.Д. Ушинский считал эти игры наиболее доступным «материалом» для детей.

Благодаря своей образности народные игры увлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста. Образ в игре не статичен. Случай, событие, которое составляет игру, ребенок эмоционально переживает.

В структуре выделяется единая цель и одноплановость действия, что создает классическую простоту народной игры. Народные игры имеют так же игровой зачин («считалка», «жеребьевка»). Он вводит ребенка в игру, помогает распределению ролей, служит самоорганизации детей. Не надо забывать, что, «Считалка» – это и проявление словесного детского творчества.

Целый ряд детских игр основан на соединении песни с движением. Это игры хороводные. В подобных играх действие осуществляется в ритме, словах и текстах, здесь ребенок драматизирует то, о чем поется в песне. Песня тесно связана с народной игрой (Г.С. Виноградова указывает на игровые песни как содержание игры). В младенческих играх трудно различить, где кончается песня и начинается игра. Песня постепенно переходит в подвижную игру.

Народная педагогика прекрасно определила последовательность игр от младенческих лет до зрелости. В то же время, народные игры очень гибки в возрастном отношении. Например, в «Жмурки», «Кошки-мышки» и др. охотно играют дети младшего, старшего дошкольного и школьного возраста.

Народные подвижные игры влияют на воспитание воли, нравственных чувств, развитие сообразительности, быстроты реакции, физически укрепляют ребенка.

Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде. Вместе с тем, спонтанность игры, отсутствие дидактических задач делает эти игры привлекательными “свежими” для детей. По-видимому, такое широкое применение народных подвижных игр и обеспечивает их сохранность и передачу из поколения в поколение.

Классификация народных подвижных игр

Все игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

Сюжетные народные подвижные игры

Игры строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры.

Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае малыши, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом - прыгают, как зайчики, и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Зайцы и волк» и др.).

Одной из особенностей народных подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные народные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями. В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев - двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Поскольку в играх этой группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Малыши приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер

движений по сигналам и в соответствии с правилами. Например: птички быстро улетают в свои гнездышки, как только пойдет дождик, и т. п.

Такие сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Однако в младшем дошкольном возрасте особенно популярны.

Бессюжетные народные подвижные игры

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

Однако бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания.

Условия выполнения такого задания определяются правилами. Поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в среднем и старшем дошкольном возрасте, с малышами могут быть проведены лишь самые элементарные формы игр этого вида. В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

Первыми бессюжетными играми для детей 2-3 лет являются такие игры, как «Догоните меня», «Догоню». В них предлагается детям задание двигаться в одном направлении за воспитателем или от него в заранее намеченное место - «домик», где педагог не должен их ловить. Каждый ребенок, выполняя задание самостоятельно, в то же время действует совместно с другими детьми. Постепенно игры усложняются. При этом детей приучают выполнять элементарное правило - двигаться, не наталкиваясь, друг на друга. Затем вводятся игры, в которых есть более сложные задания на внимание, на ориентировку в пространстве.

В этих простейших играх уже имеет место задание, заставляющее ребенка проявлять быстроту и ловкость.

В бессюжетных играх дети выполняют более сложные движения. Дети младшего дошкольного возраста такими движениями владеют слабо, поэтому их вначале широко используют в игровых упражнениях, например: «Прокати мяч», «Попади в воротца», «Подбрось повыше» и др. Упражняясь в этих движениях, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мячами, шарами, кольцами), у них развивается глазомер, координация движений, ловкость. Участвуя в таких играх, малыши приобретают много полезных навыков.

Несмотря на то, что бессюжетные народные игры используются в работе с малышами не так широко, как сюжетные, дети участвуют в них с большим удовольствием. Это объясняется тем, что в таких играх воспитатель является активным участником. Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений.