

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

Подвижная игра, ее определение и специфика
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 преобразует 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.

Совместны 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 ее 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, и 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.).

Подбор и описание подвижных игр

Игры малой подвижности

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры средней подвижности

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличию нескольких ролей, попеременному их выполнению

Игры большой подвижности

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличию нескольких ролей, попеременному их выполнению

Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах:

Младшие группы

Организация игр с более сложными правилами

Рекомендуются игры с текстом

Педагог играет вместе с детьми

Использование атрибутов

Средняя группа

Усложнение условий игры

Педагог распределяет роли среди детей

Поручается роль ведущего детям

Используется образный рассказ

Старшая группа

Использование более сложных движений

Перед детьми ставится задача реагировать на сигнал

Использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям

Под руководством педагога выбирают водящего в игре

Подготовительная к школе группа

Педагог обращает внимание на качество движений

Ставятся задачи для самостоятельного решения

На примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил

Самостоятельно выбирают водящего считалочкой

Использование спортивных игр, эстафет

Структура проведения подвижных игр

- Сбор детей на игру
- Создание интереса к игре
- Организация играющих, объяснение игры
- Определение ведущего
- Проведение игры
- Окончание игры и подведение итогов

Создание условий для проведения игр и упражнений

Для проведения подвижных игр и упражнений в каждом дошкольном учреждении необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для упражнений в ходьбе и беге, в ходьбе с сохранением равновесия надо иметь такие пособия: площадку с лесенками с двух сторон, площадку с лесенкой и скатом, гимнастические скамейки, бревна (круглые либо со стесанным верхом), доски простые и с зацепами для прикрепления их к гимнастическим стенкам, трибункам, ящики, деревянные бруски высотой не более 20 см, качели и качалки разных конструкций, стойки (высотой 130-140 см), планки или веревочки с грузами на концах для подвешивания их на стойки. На площадке и в помещении должны быть пособия для упражнений в лазании. Поскольку эти упражнения довольно однообразны, важно, чтобы пособия были разными; выполнение упражнений на разных пособиях сделает их более интересными и полезными для малышей. Пособия для лазания: гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, приставная лесенка с зацепами, скат приставной с зацепами. Для ползания и переползания используют дуги, обручи, гимнастические скамейки, бревна, деревянные ящики, горизонтальные и наклонные доски и т. п. Для бросания, перекачивания, ловли, попадания в цель дети пользуются мячами разных размеров, деревянными и целлулоидными шариками, мешочками с песком (вес 150-200 г), а также шишками, камешками и другими предметами. В качестве мишеней можно использовать обручи, корзины, различные сетки. При проведении прыжков нужны шнуры, плоские обручи, невысокие скамеечки или ящики.

В зимнее время для подвижных игр расчищается от снега площадка, сооружаются невысокие снежные валы, небольшие горки, ледяные дорожки для скольжения, снежные фигуры для попадания в цель, снежные лабиринты (для ходьбы, бега, пролезания).

Весной и летом во время прогулок в играх и упражнениях детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, деревья, кусты являются прекрасными "пособиями" для приобретения детьми нужных и полезных навыков естественных движений. Они могут служить препятствиями, которые нужно преодолеть в ходе игр или упражнений. Малыши приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле; наклонившись пробираться между кустами; взбираться на пеньки; перешагивать через кочки; переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются

функциональные возможности детского организма. На свежем воздухе важно проводить игры с такими движениями, как бег, перебрасывание мячей, бросание камешков, шишек и т. п., т. е. таких, для которых нужен простор.

Помимо перечисленных выше пособий и предметов, количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Это наборы флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок, шнуров длинных и коротких, вожжей, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок, кеглей. При проведении сюжетных подвижных игр для проведения игр и игровых упражнений необходимо иметь достаточное с малышами для ребенка, выполняющего ответственную роль (кота, медведя, волка, петуха и др.) водящего, можно использовать шапочки, некоторые элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей. Остальным детям, принимающим участие в качестве мышек, птичек, цыплят, шапочки не обязательны. Но если игра проводится на праздничном утреннике или на вечере досуга, то шапочки можно надеть всем детям, чтобы создать у них определенное праздничное настроение.

Подготовка помещения или площадки, подбор соответствующего оборудования, пособий являются необходимыми условиями для правильной организации проведения подвижных игр.

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

*Подготовлено по материалам сети Интернет
Инструктор по физвоспитанию МБДОУДС №8
Шалкина Марина Анатольевна*