

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Северный педагогический колледж»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Реферат

Исполнитель:

Ильина Нина Геннадьевна,
студентка 114 группы
специальности 44.02.01

«Специальное дошкольное образование»

Руководитель:

Селеменев Александр Александрович,
преподаватель общепрофессиональных
дисциплин и дисциплин
профессиональных модулей

Серов
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. Понятие и разновидность подвижных игр для детей дошкольного возраста.....	5
II. Технология и методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.....	10
III. Значимость проведения подвижных игр для правильного формирования организма ребенка.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	21

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Дошкольное детство - период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В настоящее время дети часто испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, в результате задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети мало играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

ФГОС ДО ставит перед дошкольными учреждениями важные задачи развития двигательной активности и оздоровления детей, но для решения указанных задач в практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры. Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумолимой потребности его в движениях.

Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физическое развитие, формирует двигательные навыки и физические качества, укрепляет здоровье, повышает функциональную деятельность организма.

Цель работы заключается в изучении классификации, методики организации и проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Изучить и актуализировать понятие и разновидность подвижных игр для детей дошкольного возраста;

2. Описать технологию и методику проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста;

3. Проанализировать и оценить значимость проведения подвижных игр для правильного формирования организма ребенка.

Реферат состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использования источников и приложения.

I. Понятие и разновидность подвижных игр для детей дошкольного возраста

На этапе дошкольного детства развитие происходит в ситуации познания человеческих отношений под влиянием все более возрастающей потребности их имитировать. Поэтому ведущей для малышей 3-7 лет становится игровая деятельность.

Игра становится для детей формой организации жизни, если она своим содержанием направляет детей на действие увлекательное, доброе и полезное, сплачивает и объединяет, доставляет радость. В игре наглядно обнаруживается единство всех сторон ребенка, а также единство психического и физического развития. Она активизирует ум и волю ребенка, глубоко затрагивает его чувства, повышает жизнедеятельность организма. Игра необходима для того чтобы ребенок рос здоровым, жизнерадостным и крепким. Одной из разновидностью игр дошкольников является подвижная игра.

По мнению М.Н. Емельяновой «подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил» [1, с.29].

М.А. Рунова считает, что «подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества» [7, с. 15].

Существует несколько разновидностей подвижных игр. Рассмотрим классификацию подвижных игр, используемых в детском саду по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада) примеры игр см. в Приложении;
- по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр);
- по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
- по сюжету (сюжетные и бессюжетные);
- по организационной форме (для НОД, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- по подвижности (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);
- по сезону (летние и зимние);
- по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр) [3].

Рассмотрим более подробно разновидности подвижных игр по сюжету.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа - спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами [2].

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 [5, с. 36].

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 становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, коршуна. 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 [5, с. 37].

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. В сюжетных играх дети очень непосредственны, перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь ею, они многократно повторяют такие движения, как ходьба, бег, прыжки

(подпрыгивания на месте и с продвижением вперед, спрыгивания с невысоких предметов, перепрыгивания через шнур, линию, маленький кубик), ползание, подлезания. Эти виды движений чаще всего входят в содержание игр, на них основаны игровые действия, необходимые для решения игровых задач [5, с. 37].

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. 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 [4, с. 31].

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

Таким образом, на протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь физического и психического развития.

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств [7, с. 24]. Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. При формировании и развитии физических качеств необходимо правильно выбрать методику обучения ребёнка движению.

Подвижные игры отличаются от других физических упражнений особенностями организации деятельности занимающихся и руководства ею. В игре деятельность детей организуется на основе образного или условного

сюжета, который предусматривает достижение цели в условиях неожиданно изменяющихся ситуаций. Игровая деятельность носит комплексный характер и строится на сочетании различных двигательных действий (бег, прыжки и др.) В игре предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают ребенка решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. Это помогает закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств в постоянно изменяющихся условиях [10, с. 33].

II. Технология и методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста

Знание методики проведения подвижных игр способствует более успешному решению задач обучения и воспитания. Методику проведения подвижной игры можно определять как профессиональную «технология» труда воспитателя, которой он должен владеть творчески, отбирать и совершенствовать приемы руководства игровой деятельностью детей [8, с. 17].

Алгоритм проведения подвижной игры включает в себя следующие пункты:

1. Подготовка к проведению игры.
2. Организация играющих.
3. Руководство процессом игры.
4. Подведение итогов игры [2].

По мнению М.Н. Емельяновой «подготовка к проведению игры начинается с выбора игры, который зависит от задач занятия. При этом должны учитываться возрастные особенности детей, уровень их развития и физической подготовленности, количество детей, условия проведения игры, интересы детей, состояние их здоровья» [1, с. 32].

Как пишет Э.Я. Степаненкова «в детском саду воспитатель осуществляет подбор и планирование подвижных игр в соответствии с программой. Учитываются условия работы в каждой возрастной группе. Постепенно подвижные игры усложняются, варьируются с учетом роста сознательности детей, накопления ими двигательного опыта. В младшей группе проводятся несложные по содержанию и правилам сюжетные игры. Многие из игр направлены на ориентировку в пространстве и игровой ситуации. В них все дети выполняют однородные роли и двигательные задания. Воспитатель принимает участие в игре. Постепенно детей подводят к выполнению индивидуальных заданий» [8, с.42].

Подбирая игру, педагог должен учитывать организационную форму работы, в рамках которой будет использоваться игра. Для проведения игры должно быть подготовлено место проведения. На участке ДООУ это может быть ровная площадка со специальной разметкой, зеленая лужайка. Зимой площадку для игры необходимо очистить от снега [10, с. 51].

При проведении игр в помещении необходимо убрать посторонние предметы, которые могут мешать движениям детей.

При проведении игр на местности воспитатель должен заранее ознакомиться с намеченным местом [10, с. 53].

Для проведения подвижных игр с дошкольниками в детском саду используются различные пособия: атрибуты, спортивный инвентарь и др. Желательно, чтобы все предметы были яркими, красочными, заметными в игре, соответствующими силам детей. Количество пособий для игры должно быть равным количеству детей [3].

Подобрав игру, педагог должен продумать ее ход, предугадать положительные и отрицательные моменты, которые могут возникнуть в ходе игры, предварительно наметить первого водящего. Должен продумать, как лучше предотвратить нежелательные моменты.

Организация играющих предусматривает:

1. Размещение играющих и месторасположения руководителя при объяснении игры.
2. Объяснение игры.
3. Выделение водящих.
4. Распределение на команды и выбор капитанов.
5. Выделение помощников.[2]

В зависимости от содержания игра может проводиться со всеми детьми или с небольшой подгруппой. В этом случае остальную часть детей следует занять другим видом деятельности. При неправильной организации игры дети могут долго ждать своей очереди, чтобы выполнить игровое задание.

Это снижает интерес к игре, вызывает проявление недисциплинированности со стороны детей, невнимательность, повышает утомляемость [7, с. 45].

При проведении игры, особенно на прогулке, воспитателю требуется собрать детей на игру. Для этого он может воспользоваться звуковыми сигналами: ударами в бубен, свистком и т. п. [10].

Чтобы объяснить игру, педагог должен расположить детей таким образом, чтобы они хорошо видели его и слышали объяснение игры. Целесообразным для этого является построение в исходное для игры положение, но если дети при этом разделены, то их следует сблизить.

Как подчеркивает Е.Е. Николаева «объяснение игры является очень важным моментом и требует от воспитателя тщательной подготовки. Содержание некоторых игр раскрывается воспитателем в предварительной беседе заранее. При этом уточняются представления детей, создается определенное отношение к персонажам игры. Объяснение должно быть эмоциональным и интересным, должно готовить детей к веселой игровой деятельности» [5, с. 36]. Рекомендуется при объяснении игры придерживаться следующего плана: а) название игры, б) роль играющих и их месторасположение, в) ход игры, г) цель игры, д) правила игры. Следует отметить, что объяснение игры должно быть в виде образного и выразительного рассказа [3].

Выделяя водящих, следует помнить, что обязанности его оказывают большое воспитательное влияние на играющих. Желательно, чтобы в роли водящего побывало как можно больше детей. Существуют различные способы выбора водящего: по назначению педагога, по жребию, по расчету, по выбору играющих, по очереди, с помощью считалки.

При проведении командных игр со старшими дошкольниками требуется разделить детей на команды. Это можно сделать путем расчета, по назначению, путем фигурной маршировки, по сговору выбранных командиров команд и т. д.

Выделение помощников производится руководителем игры. Помощники помогают наблюдать за соблюдением правил игры, учетом результатов, помогают в раздаче и сборе инвентаря.

Очень важным является процесс руководства игрой, который включает в себя:

1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.
2. Судейство.
3. Дозировку нагрузки.
4. Окончание игры.[2]

Игру следует начинать организованно и своевременно, поскольку задержка снижает готовность детей к игре. Игру следует начинать по условному сигналу. Педагогу необходимо заинтересовать детей игрой.

Необходимо следить за выполнением правил игры, воспитывать сознательное отношение к их исполнению, направлять детей на товарищеские поступки. В опасные моменты игры педагог может подстраховывать детей. Следует избегать излишнего возбуждения, проявления отрицательных эмоций.

Судейство игры имеет особое значение. Педагогу в качестве судьи следует находить такое место, чтобы он видел всех детей. Заметив нарушение, следует подать сигнал, назначить штраф в виде очков или каких-то дополнительных двигательных заданий, моментов исключения из игрового действия.

Нагрузку в игре следует обязательно дозировать путем увеличения или уменьшения продолжительности игры. Окончание игры должно быть своевременным. Момент окончания игры определяется по снижению интереса играющих, по степени их утомления. С детьми дошкольного возраста игру можно закончить общей ходьбой. После окончания игры следует подвести ее итоги, отметив положительные и отрицательные моменты. Завершать подведение итогов следует на положительных аспектах игры [7, с. 87].

III. Значимость проведения подвижных игр для правильного формирования организма ребенка

В Федеральном образовательном стандарте ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей. 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 указывает в своих трудах Г. Ленерг «ребенок – маленький человек, который растет и развивается. 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» [4, с. 10].

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

Посредством подвижных игр ребенок физически развивается: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют улучшению работы дыхательной системы, усиливает процесс кровообращения, улучшает обмен веществ. Группа игр, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях.

Ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно в

равномерном их развитии. В подвижных играх дети догоняют кого-то или сами убегают от водящего. Они не просто бегут и прыгают, а изображают, каких либо зверей. В процессе игры у них тренируются и укрепляются те или иные группы мышц [2].

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [7, с. 74].

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывает у детей положительные эмоции и усиливает физиологические процессы. Большое значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом [10].

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи [8].

Подвижные игры имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств ребенка [3].

Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка.. Сегодня подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме, а это вызывает у детей положительные эмоции, что является важнейшим фактором оздоровления [3].

Таким образом, сформулируем значение подвижных игр:

- развивают мышление, воображение, чувство ритма;
- учат соблюдать правила, осознанию действовать в изменяющихся игровых ситуациях;
- учат подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу;
- активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию;
- формировать быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- помогают овладеть пространственной терминологией;
- помогают освоиться в коллективе;
- пополняют словарный запас детей.

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования (допустимы для детей в состоянии стойкой ремиссии заболевания), больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении. Они способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств [7, с.54].

Таким образом, все вышеизложенное свидетельствует о том, что подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты

энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, и оказывают огромное влияние на физическое развитие детей в целом.

Подвижная игра – одно из важнейших средств воспитания детей. Подвижные игры очень рано входят в жизнь ребенка. Растущий организм постоянно требует активных движений. Все дети без исключения любят играть с мячом, скакалкой, любыми предметами, которые они могут приспособить к игре. Как показывает практика, достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у детей чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Итак, значение подвижных игр в физическом развитии детей трудно переоценить. В подвижных играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Важнейшая особенность подвижных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу детей. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой. Во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе написания работы по теме «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» мы поставили перед собой цель изучить классификацию, методику организации и проведения подвижных игр для детей дошкольного возраста. На основе этого было сформулировано ряд задач, решение которых осуществлялось нами в процессе написания данного реферата.

Так, в первом разделе было изучено и актуализировано понятие, и разновидность подвижных игр для детей дошкольного возраста. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Существует несколько разновидностей подвижных игр. Рассмотрев классификацию подвижных игр, используемых в детском саду выделим подвижные игры: по возрасту (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста или в соответствии с возрастной группой детского сада); по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и полуспортивных игр); по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием); по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости); по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности); по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения); по сюжету (сюжетные и бессюжетные); по организационной форме (для НОД, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы); по подвижности (малой, средней и большой

подвижности - интенсивности); по сезону (летние и зимние); по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений); по способу организации играющих: командные и некомандные.

Во втором разделе описана методика проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста, которая состоит из выполнения следующего алгоритма: 1. Подготовка к проведению игры; 2. Организация играющих; 3. Руководство процессом игры; 4. Подведение итогов игры.

Третий раздел посвящен аргументированности роли и значимости проведения подвижных игр для правильного формирования организма ребенка. Так, было выяснено, что значение подвижных игр многогранно, они: развивают мышление, воображение, чувство ритма; учат соблюдать правила, осознанию действовать в изменяющихся игровых ситуациях; учат подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу; активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию; формировать быстроту, силу, выносливость, ловкость; помогают овладеть пространственной терминологией; помогают освоиться в коллективе; пополняют словарный запас детей.

Таким образом, все вышеизложенное свидетельствует о том, что подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, и оказывают огромное влияние на физическое развитие детей в целом. Как показывает практика, достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию.

Итак, все вышеизложенное свидетельствует о том, что подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме, и оказывают огромное влияние на физическое развитие детей в целом. Как показывает практика, достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию.

Таким образом цель нашей работы достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки /М.Н. Емельянова //Ребенок в детском саду. 2007. - №4. - С.29-33.
2. Белякова Н.А. Подвижная игра – средство оздоровления и развития детского организма [Электронный ресурс]// Режим доступа: <http://metod-sbornik.ru/nachalnye-klassy-gpd/1112-04362>
3. Конторщикова Т.Н. Подвижная игра как средство оздоровления и всестороннего развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/15/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-ozdorovleniya-i>
4. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». – М.: Мозаика – Синтез, 2003.
5. Николаева Е. Е. Подвижные игры в жизни дошкольника // Вопросы дошкольной педагогики. - 2017. - №2. - С. 36-37.
6. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
7. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003.
8. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005.
9. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2012.
10. Фролова В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: «Просвещение», 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примеры подвижных игр по возрастным группам

детей дошкольного возраста

Подвижные игры для детей 3-4 лет

«ВОРОБУШКИ И КОТ»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на пол. Это - «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. Педагог говорит: «Воробышки полетели». Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, бегают врассыпную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

«ЛЯГУШКИ»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, педагог говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» - перепрыгивают через черту - и тихонько присаживаются на корточки. При повторении игры роли меняются.

«МЫШИ И КОТ»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Дети- «мышки» сидят в «норках» - на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль одной стены комнаты, или по сторонам площадки; в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет педагог. Кошка засыпает, и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Подвижные игры для детей 4-5 лет

«ПТИЧКИ И КОШКА»

Цель: учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

Ход игры: В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

«ПЧЕЛКИ»

Цель: учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

Ход игры: Все дети - пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей — домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

«СОВУШКА».

Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает»*. Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает»*. Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Подвижные игры для детей 5-7 лет

«УГОЛКИ»

Цель: учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Описание игры: Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

Варианты: Если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!» все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Описание игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«МЫШЕЛОВКА»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку –

переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.