

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Олимп» Апшеронского района**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему: «Влияния подвижных игр на физическое развитие детей»

Разработчик: тренер-преподаватель
МКУ ДО СШ «Олимп»,
Гунько Екатерина Олеговна

2025 год
город Апшеронск

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение.
2. Основная часть. Примеры подвижных игр, формирующих основные физические качества детей.
3. Заключение.
4. Список литературы.

1. ВВЕДЕНИЕ

Игра в раннем возрасте обладает значительной формирующей значимостью. Как таковые по себе спортивные виды развлечений становятся новейшими. Огромную заинтересованность для детей предполагают подвижные виды игр. Такие виды игр принуждают мыслить, дают право школьнику опробовать, а также улучшить собственные возможности, включающие его в состязания со своими ровесниками. Деятельность детей в подобных видах спортивных развлечений содействует их самоутверждению, вырабатывает настойчивость, старательность и другие положительные качества. Ребенок учится мыслить, планировать, моделировать, обдумывать свои возможности, для дальнейшего выбора своих предпочтений.

Всевозможные приемы к детским видам игр отображены в многочисленных трудах. Из числа данных приемов впору подчеркнуть толкование природы детской игры, равно как формы общения, или как формы деятельности, а именно постижения работы взрослых, или равно как выражение и критерий интеллектуального формирования. Любой из данных раскладов, подчеркивая тот или иной игровой процесс, в конечном счете, становится неудовлетворительным для разъяснения сути, особенности игрового процесса в полном объеме.

Игровой процесс считается основным. Л.С. Выготский выделял, что в юные годы игровая деятельность, игра и работа формируют два ключевых направления, по которым проходит игровой процесс. Он рассматривал в игре безграничный ресурс формирования личности, область характеризующую «зону близкого развития».

Следовательно, вопрос изучения состоит в воздействии подвижных игр на физическое формирование ребенка.

Физическое формирование – процедура модификации, и в свою очередь комплекс морфологических и многофункциональных качеств организма. Игровой процесс формирует благоприятную эмоциональную обстановку, в которой любые психологические направления проходят более энергично. Применение игровых приемов и технологий, их очередность и взаимосвязанность будут содействовать в решении данной проблемы.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

Сложившаяся за последние годы экологическая ситуация, привела к увеличению заболеваемости в два раза, поэтому одной из важнейших про-

блем становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания обучающихся начальной подготовки должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

По содержанию, все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя выносливость, ловкость и другие физические качества.

Исходя из вышесказанного, определена цель данной работы - рассмотреть степень влияния подвижных игр на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. Воспитание ребёнка дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощённого средствами подвижных игр.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие ребенка. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в учебно-тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль.

Под подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы культивируемого вида спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Во время игр у ребенка особенно обостряется активность, и он получает богатые впечатления. Достаточно разьяснить игру детям, говорить кратко, точно, находить неожиданные решения и слова.

Увлекающийся характер детей позволяет осмыслить и передать, увиденное и услышанное.

Игры побуждают новые картины в сознании детей, помогают развиваться. Забавные игры, выражения и считалки, начиная с того возраста, когда дети начинают говорить, до школьных лет, считалки, которые сами придумывают во время игр, можно считать одним из первых видов народной литературы для детей.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ дей-

ствий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организирующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение тренер формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организирующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение тренер формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

Следует учитывать, что игровые правила не всегда предъявляются в прямой форме указаний; многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Оздоровительный компонент подвижных игр основывается на различных видах жизненно важных движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, активизирующими дыхание, кровообращение и обмен веществ, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, позвонков. Подвижные игры – прекрасное средство развития и совершенствования движений детей, укрепления и закалывания их организма. Поскольку организм – единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на другие. Во время игры улучшается процесс дыхания, кровь интенсивно насыщается кислородом, ускоряются кровообращение, обмен веществ. Повышенная деятельность

сердца и легких улучшает координацию движений и реакцию нервных центров, оказывает влияние и на психическую деятельность. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения. Специально подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно на свежем воздухе, оздоравливают, укрепляют организм, закаливают и тем самым способствуют профилактике заболеваний у детей.

Одним из важных особенностей игры является проявление обучающимся такой способности, как выносливость.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках на длинные дистанции, лыжные гонки), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т.п.); в третьих – помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и пр.).

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

- внешних (поведенческих), которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

- внутренних (функциональных), которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности.

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени определяют степень различия и дают заключения об уровне выносливости. Как правило, чем меньше изменяются эти показатели к концу упражнения, тем выше уровень выносливости.

Внутренние показатели выносливости: изменения в ЦНС, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной, и других системах и органах человека в условиях утомления.

В процессе игры активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируются морально – волевые качества, развиваются познавательные системы поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной ответной реакции ребенка на сигнал типа «Лови», «Беги», «Стой».

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в отличие от сюжетно - ролевых, содержание подвижных игр дается в готовом виде. Структура игры регламентируется правилами. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности выполнения, это значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, что помогает регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенное место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Одна из характерных особенностей подвижных – стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, намеченного результата – выигрыша.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение темпа действия ребенка. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, что несет опасность быстрого утомления детей. Нужно снизить темп игры. Игровая обстановка учит детей выбирать новый способ решения различных двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности выполнения позволяет достигнуть успеха.

Подвижная игра является эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых возбуждение преобладает над процессом торможения.

В подвижных играх у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне в ловкости, организованности.

Разновидности игр по направленности развития физических качеств:

Игры, направленные на развитие ходьбы и бега (реакции и ловкости).

«Ловишки»

Цель: развивать реакцию и ловкость.

Ход игры: Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. 2-3 пробежек, пойманные подсчитываются. Выбирают ловишку.

«Ловишка, бери ленту»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Ход игры: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего.

Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

«Уголки»

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

Ход 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.

Ход 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, разъединившаяся

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

«Третий лишний»

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Ход игры: Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга.

Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре. Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется

Варианты: В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

Берегитесь же плутовки,

Доберёмся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебежать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием.

Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: 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.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебежать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали.

Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух: гуси, гуси! Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га. Пастух: есть хотите! Гуси: да, да, да! Пастух: так летите же домой. Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет. Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите! Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку.

Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными. «Караси и щука» Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Ход игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой. Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Перебежки»

Цель: развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

Ход игры: На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники. Примечание: так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

«Встречные перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Ход игры: Две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив - протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх. Варианты: можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке.

Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», - дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. Варианты: выбираются 2 лисы.

«Пустое место»

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны.

Развивать быстроту реакции, внимание.

Ход игры: Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит: «Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу». После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», – и оба бегут в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается. Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо комунибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Затейники»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим.

Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры: Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идём за шагом шаг. Стой на месте дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик.

Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы. Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

«Два Мороза»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу.

Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит: «Я Мороз – Красный нос. Кто из вас решится В путь дороженьку пуститься?» Дети отвечают хором: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«Снежная баба»

Цель: учить детей бегать в рассыпную, увёртываясь от «снежной бабы», развивать ловкость, внимание.

Ход игры: «Снежная баба» выбирается по считалке, она сидит, дремлет у конца площадки. Дети двигаются от конца площадки к «снежной бабе». Идут, притопывая, делая акцент на начало каждой фразы: Баба снежная стоит, Ночью дремлет, днём спит, Вечерами тихо ждёт, Ночью всех пугать идет. На эти слова «снежная баба» «просыпается» и догонят детей. Кого поймают, тот становится «снежной бабой».

Игры, направленные на развитие прыжков.

«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу.

Развивать ловкость, быстроту. Ход игры: Выбирается ловишка, который бегают по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место. Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл. Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные. Варианты: те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге.

Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость. Ход игры: На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показы-

вает прыжками путь выхода из болота. Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.

Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры: На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Классы»

Цель: развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток.

Развивать глазомер, меткость.

Ход игры: На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно. Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

Игры направленные на развитие лазания, подлезания, ползания

«Кто скорее до флажка?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки.

Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец

своей колонны. Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспышную.

Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры: Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая.

Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Перелет птиц»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская переключин, используя чередующийся шаг.

Ход игры: Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

«Кролики»

Цель: закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10см, развивать ловкость.

Ход игры: Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к

клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч. Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

Игры, направленные на развитие метания, бросания, катания, ловли предметов

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев.

Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше.

Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются. Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь.

Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д. Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям.

Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям. Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди.

Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом.

Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры: Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Серсо»

Цель: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка).

Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец. Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

«Сбей мяч»

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

Ход игры: На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м

проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание а мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

«Дед Мороз»

Цель: упражнять в беге, в метании.

Ход игры: По считалке выбирается «Дед Мороз» и встает в центр нарисованного круга. Его окружают остальные участники игры, берутся за руки и, передвигаясь влево и вправо, приговаривают:

Дед Мороз,
Дед Мороз
Через дуб перерос,
Через дуб перерос,
Прикатил подарков воз:
Морозы трескучие,
Снега сыпучие,
Ветры завьюжные,
Метели дружные.
Холод-стужу напустил,
На реке мост намости́л.

После этих слов дети разбегаются, а «Дед Мороз» их ловит. До кого дотронется, тот считается «замороженным» (идет в круг и там стоит неподвижно). Другие играющие могут его «разморозить». Они бросают «замороженному» снежок, а тот, поймав его, должен попасть им в «Деда Мороза», который старается увернуться. Играют до тех пор, пока в кругу не соберется 5 «замороженных» или любое оговоренное число участников.

«Снежная баба»

Цель: упражнять в метании в цель.

Ход игры: Игра проводится на улице. Вылепив снежную бабу, дети становятся вокруг нее, берутся за руки и, двигаясь то в одну, то в другую сторону, говорят:

Мороз, мороз,
Через дуб перерос,
Через дуб перерос,
Бабу снежную привез.
Баба, баба беляком
Получай-ка снега ком!

Забрасывают снежную бабу снежками, пока не разрушат ее.

ЭСТАФЕТЫ

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников.

Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега. Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры: Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Забрось мяч в кольцо»

Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо).

Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Дорожка препятствий»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

Ход игры: Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони. 1) Пройти по бревну. 2) Пролезть под дугами. 3) Прыжки из обруча в обруч. Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«Быстрая команда»

Цель: развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

Ход игры: Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

Игры с элементами соревнования

«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки.

Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны. Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры: В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке. Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

«Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец.

Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

Ход игры: Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки. Варианты: дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда. Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполненных движений, увлеченности детей и их радостной устремленности к достижению цели, повышается роль воли, помогающей преодолевать препятствия.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как «Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, ориентации в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решения, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выполнять самостоятельно способ достижения цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные, разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

Игра является средством формирования личности ребенка. Эмоции, возникающие в игре – это оздоровительный компонент. Радость одно из обязательных условий игровой деятельности, без которой игра теряет для детей свой смысл.

Подвижная игра одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность это воздействие на организм и на все стороны личности ребенка; в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативы, творчества, сообразительности.

Подвижные игры являются средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своей форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы.

Поэтому подвижные игры и развитие физических качеств являются неотъемлемой частью взаимодействия.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы отметить, что подвижные игры – это жизненно значимый и нужный компонент в развитии, как индивида, так и общества в целом. По сложности вида игр допускается судить о нравах, быте и способностях данного общества.

Подвижная игра способствует развитию основных, важных физических качеств у детей. Подтверждается влияние подвижных игр на развитие выносливости, быстроты и ловкости у детей. Поэтому подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным учреждением. Обоснованный подбор содержания и методов развития физических качеств является важной частью повышения эффективности физического воспитания.

Подвижные игры могут способствовать развитию различных физических качеств у детей.

Некоторые из них:

1. Координация движений: многие подвижные игры требуют от детей координации движений, например, бегать, прыгать, ловить мяч и т. д. Это помогает им развивать свою моторику и управление своим телом.

2. Выносливость: подвижные игры, такие как игры на бег, могут помочь детям развивать свою выносливость и укреплять их сердечно-сосудистую систему.

3. Баланс: некоторые игры, такие как игры на балансирование, могут помочь детям развивать свой баланс и уверенность в своих движениях.

4. Гибкость: многие игры требуют от детей гибкости, например, игры на растяжку. Это помогает им развивать свои мышцы и суставы и уменьшать риск получения травм.

5. Сила: некоторые игры, такие как игры на метание мяча, могут помочь детям развивать свою силу и укреплять мышцы. Кроме того, подвижные игры могут помочь детям развивать свои социальные навыки, такие как сотрудничество, коммуникация и лидерство.

Игры на командную работу могут помочь детям научиться работать в группе и достигать общей цели.

В процессе обучения физическому воспитанию детей, подвижная игра выступает не только как средство воспитания, но и как способ развития психофизических качеств. Подвижные игры могут не только укрепить их здоровье, но и помочь развить их физические и психологические навыки. Например, игры на улице могут помочь развить координацию движений, гибкость, баланс и выносливость. Кроме того, игры могут способствовать развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация, лидерство и управление конфликтами. В целом, подвижные игры могут быть полезными для развития различных аспектов личности дошкольников. Верный подбор, взвешенное совмещение и видоизменение игр многообразного содержания дает значительное процентное увеличение физических показателей и психофизических особенностей детей. В ходе методической разработки было аргументировано, что подвижные игры в достаточной мере влияют на развитие

таких качеств, как устойчивость и быстрота у детей младшего школьного возраста. Действенность педагогического воздействия во многом зависит от уровня подготовки педагога, его практических навыков, от организации условий в школе.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Игровой метод в воспитании наиболее действенен за счет эмоциональной составляющей. Этот метод тренировок отражает методические особенности игры и является методом комплексного воспитания и совершенствования физических качеств. Игровой метод развивает приобретение таких социальных качеств, как умение работать в коллективе, и желание помочь товарищу, развивает способность к сотрудничеству, и умению вести себя в соревновательных деятельности. Именно этот метод позволяет решать задачи, связанные с социальным воспитанием личности. Однако многообразие способов достижения цели, динамичность действий, только в общих чертах направленных «сюжетом», исключают возможность точно регулировать нагрузку на единицу каждого участника игры, по степени воздействия. Разумеется, это не означает, что нагрузка в игре вообще не поддается дозировке. Игровая нагрузка отчасти регулируется правилами игры, указаниями тренера и другими косвенными путями.

Применение игровой методики в тренировочном процессе путем включения подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

В результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Двигательная активность играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В данный момент развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые.

Скоростно-силовая подготовленность детей 5-6 лет оценивалась с помощью результатов в метании на дальность, прыжках в длину, ходьбы, бега, лазанья. Этому способствовали упражнения проводимые в основной части занятия и подвижных играх.

При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абранян, Л.А. Игра дошкольника / Л.А. Абранян. – М., 2000. – 176 с.
2. Бессарабова, И.С. Функции игры как педагогического феномена.
3. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка спортсменов. М., с 203, 1990.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. М., с 189 1995.
5. Вайнбаум Я.С. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М., с 234, 2002
6. Васильков Г.А., От игр к спорту. М., с 160, 1988.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.,с479,1999
8. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. М., с 279, 1990
9. Жуков М.Н., Подвижные игры. М., с 230, 2000.
10. Железняк М.Н., Спортивные игры. М., с 520, 2001.
11. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. М., с 572, 1989.
12. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. М., с 160, 1995.
13. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., с 134, 1999.
14. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., с 252, 1989.
15. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., с 312, 1998
16. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., с 186, 1990
17. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – М., 1984.