Тема Физическое развитие дошкольников средствами подвижных игр

**Введение…………………………………………………………………………..2**

**Глава I. Теоретические основы изучаемой проблемы**

I.1 Физическое развитие детей дошкольного возраста…………………………6

I.2 Роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников……………14

**Глава II Глава 2. Педагогические условия физического развития дошкольников средствами подвижных игр**

II.1 Содержание работы по физическому развитию детей в ДОУ посредством подвижных игр…20

II.2 Методические основы использования подвижных игр в физическом развитии дошкольников………………………………………………………23

**Заключение…………………………………………………………………….36**

**Список литературы……………………………………………………………38**

**Введение**

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

К сожалению, в нашей стране, как было отмечено на первой Российской Ассамблее, посвященной проблемам здоровья населения, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившиеся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Не в полной мере воспитатели уделяют внимания подвижным играм в режиме дня ДОУ, направленных на физическое развитие детей. Хотя время 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, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств ребенка. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка.

Перед дошкольными учреждениями стоят важные задачи развития двигательной активности и оздоровления детей, но для решения указанных задач в практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников – игры.

**Цель исследования:** изучить возможности подвижных игр в физическом развитии дошкольников

**Объект исследования*:*** физическое развитие детей дошкольного возраста в ДОУ

**Предмет исследования:** подвижная игра как средство физического развития дошкольников в ДОУ

С учетом цели и предмета исследования были **определены задачи исследования:**

1. Представить теоретические основы проблемы физического развития дошкольников.
2. Описать роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников
3. Проанализировать опыт работы ДОУ по физическому развитию дошкольников.
4. Описать методики использования подвижных игр в физическом развитии дошкольников.

**Глава I. Теоретические основы изучаемой проблемы**

# I.1. Физическое развитие детей дошкольного возраста

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость) (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева).

Физическое развитие в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья.

Целью физического развития является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

По мнению Кенеман А.В., важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств [17].

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

В своей работе Дегтярева И.П. говорит о том, что первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие [13].

Поскольку целью физического развития является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического развития детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое развитие достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического развития.

Абдульманова Л.В., определяет физические упражнения, как основное специфическое средство физического развития оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях [2].

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического развития. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Правильное физическое развитие детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое развитие не связано так тесно с общим развитием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. [15].

Кистякова М.Ю. выделяет следующие условия и факторы успешной организации физического развития детей [20]:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.

2. Формулировать задачи физического развития на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

3. Организовать физическое развитие в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.

5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Таким образом, физическим развитием человека называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

В процессе физического развития детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Объективность оценки физического развития во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувст­вительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развитии дви­гательных навыков и физических качеств.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

# II.2. Педагогические возможности подвижных игр в развитии ребенка дошкольного возраста

По мнению Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, Ю.К. Чернышенко, В.Н. Новохатько, Е.И. Панкратьева и др., при планировании содержания физического развития дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. В исследованиях ряда авторов экспериментально доказана эффективность физического развития детей дошкольного возраста, построенного на преимущественном использовании традиционных подвижных игр [23].

Сбор и педагогическая обработка народных подвижных игр проводилась такими учеными, как: В.И.Даль, П.Н.Бокин, В.Висковатов, И.Я.Герд, Е.М.Дементьев, Я.И.Душечкин, А.Скотак, Н.Филитис и др. В начале XX века имелось не менее 100 сборников игр на русском языке.

Прогрессивные русские ученые - педагоги, психологи, врачи, гигиенисты (Е.А.Покровокий, П.Ф.Лесгафт, Н.К.Крупская,А.С. Мака-ренко,Л.С.Выготский, В.В. Гориневский, А.В.Запорожец,А.П.Усова, Д.ь.Эльконин, В.Г.Яковлев, Р.И.Жуковская и др.) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности. Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом развитии детей разного возраста занимались и продолжают заниматься отечественные ученые и практики (З.М.Богуславская, В.М. Григорьев, Ю.Ф.Змановский, И.М.Коротков, Е.И. Янкелевич и др.) Они вносят большой вклад также в отбор и описание игр народов нашего отечества.

Выдающуюся роль в обосновании педагогического значения игры и методики ее применения сыграл известный русский ученый и общественный деятель П.Ф. Лесгафт. Подготовленные им ученики (М.В. Лейкина, М.М. Конторович) вместе с другими прогрессивными педагогами и общественными деятелями (И.Я. Герд, С.Т. Шацкий, А.У. Зеленко, В.Г. Марц и др.) широко использовали подвижные игры, включая и народные, в физическое развитие детей. Большинство из этих специалистов и общественных деятелей вели практическую работу по организации игр с детьми, открывали детские игровые площадки, клубы. Такая работа способствовала внедрению игр в среду детей рабочих, что благотворно влияло на здоровье и развитие детей. Эти же энтузиасты готовили руководителей - общественников для широкого распространения игр среди детей и молодежи [14].

Сегодня подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Игра — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка — неуемной потребности его в жизнерадостных движениях [25].

Положительные эмоции, творчество — важнейшие факторы оздоровления человека (Медвецкий А.И.; Гребешева И.И. и др.). 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, 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.

Как показали фундаментальные исследования А.М. Фонарева, *двигательная активность*, развитие речевой функции теснейшим образом связаны с *функциональным состоянием мозга*, с общей жизнедеятельностью ребенка. У ребенка существует врожденная функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами, с деятельностью органов чувств и висцеральных органов, между мышечной системой и эмоциональной сферой ребенка. Благодаря указанным связям через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Неоценима роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития (Гребешева И.И.; Богуславский З.М., Смирнова Е.О.; Геллер Е.М и др.).

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. Серьезными исследованиями педагогов, физиологов и врачей доказано благотворное влияние подвижных игр на детей.

В современной педагогической практике используется большое разнообразие подвижных игр. Обратимся к их классификации. Необходимо отметить, что единой утвержденной классификации подвижных игр нет. Педагогами на основании практической и научной деятельности предлагаются различные виды группировки подвижных игр.

Игры классифицируются по *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей или с общим воздействием.

В зависимости от числа участвующих игры делятся на *индивидуальные и групповые.* Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу уча­стников, игра проводится на равных условиях.

Соответственно тому, каково выполнение и как изменяется положение играющего в отношении окружающих его предметов, групповые игры можно разделить на:

* игры на месте (статические игры), в которых ребенок не меняет своего положения в отношении окружающих его предметов, а только передвигает отдельные части своего тела. В этих играх (из положения стоя, сидя, а иногда и лежа) движения ограничены по количеству и главным действующим элементом является эмоциональный фактор. По сравнению с другими играми здесь наблюдается наименьшая физическая нагрузка;
* малоподвижные и полуподвижные игры**,** в которых имеются в различном соотношении как элементы движения, так и статики. Обычно их проводят из исходного положения стоя или сидя. Физическая и нервная нагрузки в этих играх умеренные, они содержат больше эмоциональности. Это переходные игры между играми на месте и подвижными играми;
* подвижные игры, в которых в течение всей игры участвующий меняет положение своего тела по отношению к окружающим предметам. Эти игры характеризуются большой эмоциональностью, в них включаются различные формы передвижения — бег, прыжки, поскоки, ходьба и т. п. Они требуют быстроты, силы, ловкости, координации движений, выносливости и оказывают большое и всестороннее воздействие на организм, вызывая значительные изменения функций мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Так как в этих играх физическая нагрузка больше, они требуют более высоких функциональных и физических возможностей со стороны детей [8].

Также все подвижные игры можно разделить на четыре группы с учетом примерной психофизической нагрузки в них: 1 группа — с незначительной нагрузкой; II группа — с умеренной нагрузкой; III группа — с тонизирующей нагрузкой; IV группа — с тренирующей нагрузкой.

Подвижные игры по содержанию в них двигательного и речевого материала делятся на *сюжетные, несюжетные* и игры с элементами спорта.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Дошкольники с увлечением передают игровой образ, перевоплощаются в волка и гусей, обезьянок и ловца и т. д.

Несюжетные подвижные игры содержат двигательные задания и в зависимости от последних подразделяются на игры типа перебежек, ловишек, пятнашек и т. д.; игры с элементами соревнования: “Чье звено скорее построится?”, “Кто скорее к флажку прибежит?” и т. п.; несложные игры-эстафеты: “Кто скорее передаст мяч?”; игры с предметами: мячами, обручами, серсо, скакалками, кеглями, бабками; игры-забавы для самых маленьких: “Ладушки”, “Сорока”, “Коза рогатая” и др.

Игры с элементами спорта требуют большей, чем в подвижных играх, ловкости, силы, собранности, организованности, наблюдательности.

Педагогу необходимо помнить, что все перечисленные подвижные игры способствуют не только совершенствованию движения играющих, развитию зрительного, слухового внимания, быстроты, двигательной реакции на ориентировку в пространстве и во времени, точности в расчете своих сил, ловкости, быстроты, координации движений; в них воспитываются такие качества личности, как решительность, настойчивость, товарищеская взаимопомощь, дружеское отношение к участникам игр, коллективизм, но и косвенно влияют на речевое развитие ребенка.

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей.

**Глава II. Педагогические условия физического развития дошкольников средствами подвижных игр**

**II.1. Содержание работы по физическому развитию детей в ДОУ посредством подвижных игр**

На констатирующем этапе исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать опыт работы ДОУ по решению изучаемой проблемы.

2. Определить место использования подвижных игр в режиме дня детского сада.

Констатирующий эксперимент проходил в несколько этапов. Первым этапом работы явился ***анализ планов*** работы воспитателя с целью знакомства с планированием и распределением подвижных игр, игровых форм, двигательных моментов в течение недели, дня в группе и определение задач, особенно двигательных. И, конечно, анализ сравнения, на сколько расхождение или соответствие планирования с современной моделью двигательного режима детей в дошкольных учреждениях. Особое внимание было уделено регулированию двигательной активности на прогулке.

Игры с элементами спортивных игр практически не планируются. Это может объясняться тем, что в детском саду очень мало спортивного инвентаря. Но для проведения подвижных игр в детском саду есть все условия: достаточное количество физкультурного оборудования, атрибутов для подвижных игр, также спортивная площадка. Для проведения подвижных игр в помещении также есть спортивный, оборудованный зал.

При анализе правильности постановки задач к игре было отмечено, что чаще всего задачи ставятся воспитательные, оздоровительные, а решение двигательных задач четко не ставится. В подвижных играх, прежде всего, должны решаться двигательные задачи, так как в них идет формирование двигательных умений и навыков, физических качеств. Дети должны соблюдать движения, обусловленные сюжетом и правилами.

На следующем этапе работы было наблюдение и анализ проведения подвижных игр воспитателем с детьми. Для этого нами были разработаны вопросы:

1. Условия проведения игр
2. Подготовка воспитателя к игре
3. Подготовленность места и физкультурного инвентаря
4. Организация подвижной игры
5. Длительность игры в целом, размещение детей
6. Эффективность решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и двигательных задач
7. Самочувствие, поведение и настроение детей
8. Уровень педагогического мастерства воспитателя
9. Общая оценка проведения подвижной игры
10. Предложения к совершенствованию методики проведения подвижных игр

Наблюдая проведение подвижной игры, опираясь на вопросы анализа, мы пришли к следующему выводу:

- воспитатель готовится к проведению игр, знает содержание, умеет четко, эмоционально объяснить игру детям, владеет способами организации детей на игру, но хотелось бы большого разнообразия их, чтобы больше заинтересовать детей игрой.

Используются интересные приемы распределения ролей. И дети, и воспитатель знают много считалок и старинных, и современных. Воспитатель при проведении умеет видеть всех детей и осуществляет контроль за самочувствием детей, их поведением. Настроением, владеет голосом, хороший тон обращения с детьми. В конце игры делает её оценку. Но в месте с тем, надо сказать, что необходимо больше внимания уделять как решению воспитательных задач, так и решению двигательных задач в игре, а именно, следить за дозировкой и темпом выполнения физических упражнений, оценивать двигательную плотность игры, продумывать заранее приемы преодоления отрицательных эмоций, приемы предупреждения и исправления ошибок при выполнении движений в игре.

Побеседовав с воспитателями и детьми, выясняется, что не все дети с желанием играют в подвижные игры. Причина: отсутствие интереса к игре, низкая двигательная активность, которая не позволяет дошкольникам удовлетворить свою потребность в движении.

Например, в игре «Гуси-лебеди», которая длится 5 минут, дети интенсивно двигаются 45 секунд – перебегают, увертываются от ловишки. Остальные 4 с лишним минуты они произносят текст, закрепляют знания правил, присутствуют при выборе водящего. Это говорит о повышении эффективности подвижных игр:

1. увеличение расстояния для пробегания в играх с перебежками («Зайцы и волк», «Мы веселые ребята») на воздухе до 30-40 метров
2. увеличение продолжительности интенсивных движений в играх с увертыванием («Хитрая лиса», «Ловишка»). Продолжительность без остановки до 1-1,5 минут
3. выбор сразу 2-3 водящих. В этом случае повышается не только физическая нагрузка, но и эмоциональная насыщенность игры

Зачастую малоактивные дети остаются без внимания, поэтому при 2-3 активных ловишках назначить можно 1-го малоактивного ребенка, без ущерба для играющих. Это вселит в него смелость и веру в себя и избавит от лишней робости.

После проведенной беседы выясняется, что воспитатели не всегда учитывают желание детей в двигательной деятельности. На это воспитателя необходимо обратить внимание и учесть при планировании. Но есть моменты, когда подвижную игру нецелесообразно проводить, например, перед занятиям, чтобы сосредоточить внимание детей.

Далее выясняем, с каким количеством человек дети предпочитают играть.

Большинство детей любит играть с 5-7 детьми, некоторые с 3-4 детьми и только 2 человека сами с собой, и поэтому воспитателю необходимо обратить внимание на причины уединения. Да, в каждой группе есть дети, предпочитающие наблюдательность за товарищами или играть в «Школу», «Семью», в малоподвижные игры.

Осуществляя дифференцированное педагогическое руководство за развитием движений детей во время прогулки, нужно уделить внимание малоподвижным детям. Стараться увлечь их играми с элементами соревнования: «Кто быстрее перелезет через гимнастическую стенку?», «Сделай меньше шагов до кегли». Таким детям нужно чаще давать поручения (подмести пол, собрать игрушки), активизировать их деятельность, применяются стимулирующие действия, например, в игре «Затейники» предлагается показать, как надо выполнять упражнения, в игре «Совушка» объяснить правила или выбрать водящего, пользуясь считалкой.

**II.2. Методические основы использования подвижных игр в формировании интереса к занятиям физической культурой**

На этапе формирующего эксперимента была поставлена следующая задача: Разработать и экспериментальным путем проверить эффективность методики использования подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Работа по физическому развитию детей экспериментальной группы осуществлялась с использованием разных подвижных игр, которые включались в содержание занятий, прогулки, спортивных развлечений.

В процессе отбора содержания подвижных игр для удобства практического использования в процессе опытной работы была проведена их ***классификация***. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности. В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких игровые уп­ражнения подводят к играм.

Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **На силу** | **На ловкость** | **На быстроту** | **На гибкость** | **На выносливость** |
| 1.Перетягивания, сидя на полу  2. «Лошадки»  3. Бег раков  4.Соревнование тачек  5.Скалка-подсекалка  6. Белый тополь, зеленый тополь | 1. «Пескари»  2. «Ниточка-иголочка»  3. «Подними монету»  4. «Колобок»  5. Разноцветные мячи  6. «Охотники и утки»  7. «Поймай дракона за хвост» | 1. Встречная эстафета с бегом  2. «День и ночь»  3. Переправа в обручах  4. Эстафета с кубиками  5. «Ипподром»  6. «Вороны и воробьи»  7. «Тень»  8. «Воевода»  9. Все к своим флажкам  10. «Косари» | 1. «Скороходы»  2.«Прыгуны и ползуны»  3.«Мостик и кошка»  4. «Постройте мост»  5 «Займи свободный мат»  6. «Альпинисты» | 1 Прихлопни комара»  2. Салки по кругу  3. «Обезьяньи салки»  4. Гонки с выбыванием  5. «Белые медведи»  6. «Голубки»  7. «Колдун» |

***Выбор игры.*** Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде всего, к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

***Создание интереса к игре.*** На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

***Объяснение игры.*** Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

***Распределение ролей в игре***. Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль - всегда соблазн. Поэтому во время распределения ролей случаются разные конфликты.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль - наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: "Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она и будет затейница..." Или: "Ларочка загадала лучшую загадку про нашу игру. Пусть она назначит лису..."

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот будет водить. По-настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части нельзя. Считалочка должна быть безукоризненной в педагогическом смысле.

***Руководство ходом игры***. В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов.Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю - подержать второй конец веревочки, под которую подлезают "цыплятки").Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентирована программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми младшего возраста обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль, в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. С детьми старшего возраста руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

Варьирование и усложнение подвижных игр. Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

* увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
* усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
* изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);
* сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
* провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
* усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.)

***Методика проведения подвижных игр.*** Ребенок старшей дошкольной группы уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Дети дошкольного возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.).

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети 5-6 лет очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, при­нял самую красивую позу в игре и т.п.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подгото­виться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей 3-4-летнего возраста. Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В старшем дошкольном возрасте нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа "догоняй - убегай" и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях.

Для проведения большинства игр руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Проведение подвижных игр можно планировать во время физкультурного занятия. После приема пищи, если это физкультурное занятие, то оно должно быть примерно через 20 минут. Если занятие умственного характера, используем упражнения физкультминуток (см. приложение). Распределять во время занятия подвижные игры рекомендуется следующим образом.

В подготовительной (или заключительной) части занятия можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра "Кто подходил").

Также подвижные игры рекомендуется включать в различные режимные моменты в течение дня.

**Заключение**

В нашей работе мы рассмотрели: физическое развитие детей дошкольного возраста; роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников. Изучили опыт работы по использованию подвижной игры в ДОУ, а так же выделили методические основы использования подвижных игр в физическом развитии дошкольников

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активное движение, обусловленное содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умений и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

**Список литературы**

1. Абдульманова Л.В. Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста.- Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2004.-115.
2. Абдульманова Л.В.Развитие основ физической культуры детей 4 – 7 лет в парадигме культуросообразного образования. – Ростов н/Д6 Изд – во Рост. ун – та, 2005. – 220 с.
3. Адашкявичене Э.Й. Спортивные упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
4. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст//Дошкольное воспитание№6.-2000.-С.30-48.
5. Алексеева Н.П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя. – М: «Просвещение».
6. Антонов Ю.Е. «Здоровый дошкольник 21 века», М., 2000 г.
7. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред.пед.учебн.заведений.- М.: Изд. Центр «Академия»,1998.
8. Быкова А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими // Роль игры в д/с. – М.: АПН РСФСР, 1961. – с. 92-134.
9. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
10. Викулов А.Д. «Развитие физических способностей детей», Ярославль, 1996 г.
11. . Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Гориневский В.В., Марц В.Г., Родин А.Ф. Игры и развлечения: Сборник, 3 изд, перераб. И дополн. – М.: Молодая гвардия, 1924.- 195 с.
13. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С.23-48
14. Жуковская Р.И. Игра и ее педагогическое значение. – М., 1975
15. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, с. 23-25.
16. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет.-М., 1998.
17. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 1974.
18. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 1984.
19. Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры», М., 1995 г.
20. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М: Педагогика, 1978.
21. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
22. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».- М.,2000 г.
23. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
24. Литвинова Т.И., «Русские народные подвижные игры», М., 1986 г.
25. Миронова Р.М. Игра в развитии активности детей: Кн.для учителя .- Мн.: Нар. Асвета, 1989.
26. Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр//Дошкольное воспитание. – 1997. - №3. – С.84-87.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – Издание 3-е, переработанное. М:Просвещение, 1985.
28. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
29. Покровский Е.А. Значение детских игр в отношении воспитания и здоровья. – М.: тип. А. А. Карцева, 1884. – 24с.