

Дорофеева Наталья Юрьевна,  
инструктор по физической культуре  
МКДОУ д/с № 460 г. Новосибирска

## Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет


































На современном этапе развития общества, по результатам наблюдений и исследований большой процент среди дошкольников составляют дети с ограниченными возможностями здоровья. Физическое развитие детей с ограниченными возможностями имеет ряд особенностей:

- быстро утомляются;
- моторно-неловки, дискоординированы;
- плохо ориентируются в пространстве;
- отстают в показателях развития основных физических качеств;
- имеют сниженную мотивацию к занятиям.

Именно поэтому, необходимо использование подвижных игр, игровых упражнений и игр с элементами спорта в качестве основного средства развития физических качеств, такой категории дошкольников. В совокупности эти виды игр не могут не заинтересовать и детей с нормой развития.

Подвижные игры берут своё начало из глубины народной педагогики, и до сих пор несут в себе художественную прелесть, воспитательное значение и неповторимый игровой фольклор.

Дошкольный возраст является периодом, когда интенсивно развиваются нравственные, физические качества, формируются черты характера, закладывается фундамент здоровья, в связи с этим, значение подвижной игры трудно переоценить. Влияние подвижной игры на развитие двигательных качеств подчёркивали Н.И. Пирогов, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев, П.Ф. Лейсгафт.



В практике дошкольного образования подвижные игры используются регулярно, а игры с элементами спорта включаются в старшем дошкольном возрасте. Потому, что им присуще изменяющиеся условия тех или иных действий. Игры с элементами спорта связаны с проявлением физических качеств: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. Эти игры позволяют ребёнку овладевать сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность и творчество.

В играх с элементами спорта совершенствуются чувство мышечных усилий, ориентировка в пространстве, ориентировка во времени, функции различных анализаторов.

К сложным спортивным играм, которые применяются педагогами дошкольных учреждений относятся: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей. Используются элементы этих игр, или дети играют по упрощённым правилам. В практике ДОО используются спортивные упражнения, такие как: плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате, санках, скольжение по ледяной дорожке

Поскольку подвижная игра является неотъемлемой частью физического воспитания, рассмотрим её краткую характеристику.

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение точных движений или заданий и наличие обязательных для всех играющих правил. Каждому игроку отведено определённое место в игре, роли отличаются большой самостоятельностью. Характерной особенностью является стремление к результату. Для достижения успеха нужно обладать хорошей реакцией. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, положительно воздействуя на весь организм. Происходит смена одних движений другими, что требует быстрого переключения или смены темпа, а значит требует работы внимания, выдержки, особенно если возбуждение преобладает над торможением.

Рассмотрим традиционную классификацию подвижных игр.

➤ По степени сложности игры бывают элементарными и сложными. Сложные спортивные игры мы описали ранее перейдём к классификации элементарных подвижных игр.



Такие игры делятся:

➤ *По образному содержанию*

• Сюжетные (имеют готовый сюжет и твёрдо зафиксированные правила) «Кот и мыши», «Лохматый пёс».

• Бессюжетные (не имеют сюжета, но содержат конкретное двигательное задание, которое выполняется в соответствии с правилами игры) «Кто быстрее добежит до флажка».

➤ *По степени физической нагрузки и интенсивности:*

• малой подвижности (все движения в медленном темпе и не интенсивны), например: «Море волнуется раз», «Где мы были мы не скажем, а что мы делали, покажем», «Мяч соседу».

• средней подвижности (характер движения относительно спокойный, преимущественно ходьба), например: «Сбей грушу», «День и ночь», «Горячая картошка».

• высокой подвижности (игры с бегом и прыжками) «Ловишки», «Медведи и пчёлы», «Караси и щука».

➤ *По двигательному содержанию:* бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и т.д.

➤ *По наличию предметов:*

• с предметами «Кегельбан», «Кольцеброс», «Игры с мячом» «Игры с обручем»

• без предметов

➤ Игры - забавы, аттракционы (двигательные действия выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования), например: «Бег в мешках», «Прыжки в валенках».



➤ Хороводные игры (особая группа игр, проходят под песню или стихотворение, что придаёт специфический оттенок движениям), например: «Осенью, осенью», «Как на тоненький ледок».

➤ Игры с элементами соревнования, игры-эстафеты (стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных; командные игра, где дети состязаются между собой в преодолении различных










препятствий), например: «Полоса препятствий», «Легкоатлеты», «Проведи мяч между кеглями».





Также в программе детских садов, помимо подвижных игр, используются игровые упражнения на освоение и закрепление двигательных навыков и умений, а также на развитие физических качеств, например: «Сбей кеглю», «Попади в цель», «Догони мяч», «Точно в цель», «Прыгни выше», «Допрыгни до руки», «Позвони в колокольчик с лазанием по шведской стенке».





Посредством подвижных игр и игр с элементами спорта мы формируем такие физические качества как быстрота, ловкость и координационные способности, сила, выносливость, скоростно-силовые качества.






Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной взаимосвязи с формированием и развитием двигательных навыков



Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различные усилия, в соответствии с предложенным темпом, используются такие подвижные игры как: «Кто быстрее добежит до финиша», «Быстро-медленно» «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Два Мороза»; игры-эстафеты с челночным бегом, с выполнением заданий.





Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраиваться в соответствии с изменяющимися требованиями и внезапно меняющейся обстановкой, этому способствуют игры-эстафеты; подвижные игры: «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Перелёт птиц»; игры и игровые упражнения с мячом; игры с элементами спортивных игр и спортивные игры по упрощённым правилам.







Сила – способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление. Развитию силы способствуют, такие игровые упражнения как: «Паучки», «Наездники», «Кенгуру», «Переправа», «Зайцы и моржи», «Тянем-потянем», игра-забава - «Перетягивание каната» и спортивное упражнение – «Ходьба на лыжах».









Выносливость - способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Развитию выносливости способствуют такие игровые упражнения как: «Лови-толкай», «Кто сильнее», «Перетяжки».





Скоростно-силовые качества - это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Эту способность называют также взрывной силой. Скоростные способности характеризуются временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Развитие скоростных способностей – это развитие способности быстро осуществлять движения. Данные способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину в высоту). Развитию скоростно-силовых способностей способствуют такие подвижные игры как: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», а также игры с элементами спорта и спортивные упражнения, метание в движущуюся цель – «Охотники и зайцы», «Вышибалы». Игры с элементами спорта и спортивные игры с упрощёнными правилами.



Итак, мы выяснили, что подвижные игры и игры с элементами спорта доставляют детям удовольствие, чувство уверенности и стремления к совершенствованию. Но, для того чтобы это было так, необходимо учесть ряд условий:

- 
- 
- При планировании игр необходимо соблюдать принцип преемственности и последовательности с программным содержанием физкультурных занятий и других видов двигательной активности
  - Отбирая содержание игр необходимо руководствоваться принципом доступности и учитывать исходный уровень физических качеств детей, и их возрастные особенности.



В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, подвижной игре, играм с элементами спорта, спортивных игр по упрощённым правилам, спортивных упражнений и игровых упражнений принадлежит ведущая роль одного из средств физического воспитания. Они позволяют эффективно разрешать оздоровительные, образовательные задачи и развивать физические качества.



Список использованной литературы:

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.
7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.
8. Фролова В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 2001г.

**Перспективный план использование подвижных игр и игровых упражнений;  
игр с элементами спорта и спортивных игр по упрощённым правилам; спортивных  
упражнений для старшего дошкольного возраста 5-7 лет первое полугодие**

	МЕСЯЦЫ																											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль							
	недели																											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
П.И ОВД, Бег (развитие быстроты)	+				+				+				+												+			
П.И. ОВД, Прыжки (развитие скоростно- силовых качеств)		+								+													+			+		
П.И. ОВД Метание (развитие скоростно- силовых качеств)						+								+				+										
П.И и игровые упражнения ОВД Лазание, подлезание (развитие ловкости и координационных способностей)			+				+																+					
Игры и игровые упражнения с мячом «Школа мяча» (развитие ловкости и координационных способностей)				+				+				+				+				+								+
Игры с элементами спорта /спортивные игры по упрощённым правилам (БАС – баскетбол Ф – футбол Бад – бадминтон Х – хоккей Г – городки)				Ф				Ф				БАС	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х
Спортивные упражнения Л – ходьба на лыжах С – катание на санках <i>К – катание на коньках (с родителями)</i> <i>В – катание на велосипеде (с родителями)</i>													Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К	Л С К

**Перспективный план использование подвижных игр и игровых упражнений;  
игр с элементами спорта и спортивных игр по упрощённым правилам; спортивных упражнений  
для старшего дошкольного возраста 5-7 лет второе полугодие**

	МЕСЯЦЫ																							
	Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	недели																							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
П.И ОВД,Бег (развитие быстроты)	+				+				+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
П.И. ОВД, Прыжки (развитие скоростно-силовых качеств)		+								+				+	+	+		+	+	+		+	+	+
П.И. ОВД /Метание (развитие скоростно-силовых качеств)						+								+	+	+		+	+	+		+	+	+
П.И и игровые упражнения ОВД Лазание, подлезание (развитие ловкости и координационных способностей)			+				+							+	+	+		+	+	+		+	+	+
Игры и игровые упражнения с мячом «Школа мяча» (развитие ловкости и координационных способностей)				+				+				+		+	+	+		+	+	+		+	+	+
Игры с элементами спорта /спортивные игры по упрощённым правилам (БАС – баскетбол Ф – футбол Бад – бадминтон Х – хоккей Г – городки)				Б А С				Б А С				Ф Г	Ф Г	Ф Г	Б А Д Г	Б А Д Г	Б А Д Г	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д	Ф Б А С Б А Д
Спортивные упражнения Л – ходьба на лыжах С – катание на санках <u>К – катание на коньках (с родителями)</u> <u>В – катание на велосипеде (с родителями)</u>													В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В

**Примечание:** в старшей группе в основном преобладают игры с элементами спорта, а в подготовительной к школе группе дети начинают играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

В летние месяца в основном вся двигательная активность проводится на свежем воздухе во время прогулок и физкультурных занятий. Организовываются знакомые игры, игровые упражнения, игры с элементами спортивных игр и спортивные игры по упрощённым правилам. на прогулочной и спортивных площадках. Таким образом, закрепляются двигательные умения и навыки и совершенствуются физические качества дошкольников.