Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ненецкого автономного округа «Средняя школа с. Ома» (ГБОУ НАО «СШ с. Ома»)

Индивидуальный проект  
 по теме:  
 «Влияние подвижных игр на формирование основных движений у детей 6-8 лет»

Ядрихинская Валентина Павловна,  
 учитель физической культуры

с. Ома, 2022

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………3

1 Теоретические аспекты влияния подвижных игр на формирование основных движений у детей дошкольного возраста…………………….6

1. 1 Характеристика основных движений детей дошкольного возраста……………………………………………………………………………………6

1. 2 Роль подвижных игр в развитии основных движений у детей дошкольного возраста……………………………………………………………...15

 2 Опытно-экспериментальная работа по проблеме совершенствования основных движений детей дошкольного возраста в подвижных играх………………………………………………………………………………24

2. 1 Выявление уровня развития основных движений у детей дошкольного возраста……………………………………………………………24

2. 2 Методика воспитания основных движений в подвижных играх...28

Заключение………………………………………………………………34

Список использованных источников…………………………………36

Приложение……………………………………………………………40

**Введение**

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать.

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.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. [24]

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е. Н. Вавиловой, Н. А. Ноткиной, М. А. Правдова, Ю. К. Чернышенко, В. И. Усакова от 30% до 40% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. [9; с.6] Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей (Ю. Ф. Змановский, М. А. Рунова, С. Б. Шарманова,

А. И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

В решении этой проблемы первостепенное значение приобретает выявление источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. По утверждению отечественных педагогов Е. Н. Водовозовой, П. Ф. Каптерева, П. Ф. Лесгафта, Е. А. Покровского, К. Д. Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

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.

     Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и качеств.

Актуальностьданной работы заключена в том, что игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

 Исходя из вышесказанного, определена **цель** данной работы - рассмотреть степень влияния подвижных игр на совершенствование основных движений детей дошкольного возраста. Воспитание ребенка дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного средствами подвижных игр.

**Объект:** физическое развитие детей дошкольного возраста.

**Предмет:** формирования основных движений у детей дошкольного возраста в процессе проведение подвижных игр.

**Гипотеза:** подвижные игры будут способствовать закреплению и совершенствованию двигательных навыков, при соблюдение следующих условиях.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2. Представить теоретическое обоснование проблемы развития физических качеств детей дошкольного возраста.

3. Раскрыть теоретические аспекты влияния подвижных игр на формирование основных движений у детей дошкольного возраста.

4. Описать опытно-экспериментальную работу по проблеме, сделать выводы.

**Методы:**

анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Теоретической и методологической основой явились исследования отечественных психологов и педагогов по проблемам детской игры.

Практическая значимость состоит в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях.

База исследования: МДОУ «Детский сад №4 комбинированного вида»

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

**Глава 1 Теоретические аспекты влияния подвижных игр на формирование основных движений у детей дошкольного возраста**

**1. 1 Характеристика основных движений детей дошкольного возраста**

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

Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползанье, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, научившись правильно метать на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения туловища, ног, рук, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов.

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности.

Так, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Объем двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у детей дошкольного возраста, дан в «Программе воспитания в детском саду», но он может быть расширен при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации воспитателей.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ползать, ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества.

У детей дошкольного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

***Характеристика основных движений у детей дошкольного возраста:***

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой.

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.

**Ловкость** - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

**Быстрота** - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

**Глазомер** - способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках - точно попадать ногой на доску, чтобы оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребенка; в метании на дальность и особенно в цель - расстояние до цели и т.д. Важно при выполнении упражнений учить детей измерять расстояние на глаз, проверяя затем его шагами.

**Гибкость** - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое приседание.

**Равновесие** - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.).

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела.

Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

**Сила** - степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомно-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

**Выносливость** - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом.

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством педагога. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера. Данное средство физического воспитания оказывает разностороннее влияние на развитие детей.

Физические упражнения имеют ряд своих характерных особенностей: упражнения для формирования осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы); для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцу брюшного пресса); на отдельные части тела (для руки плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног); для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени).

Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов и снарядов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение физических упражнений связано с активным восприятием окружающей обстановки и ориентировкой в ней, с развитием ощущений, восприятий, представлений, формированием знаний, с проявлением волевых усилий, яркими эмоциональными переживаниями. Все это оказывает влияние на совершенствование способностей ребенка, его всестороннее развитие.

Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают опыт ребенка новыми движениями. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наибольшего оздоровительного и воспитательного эффекта.

Физические упражнения в физической культуре дошкольников представлены следующими видами:

1) гимнастикой;

2) играми подвижными и спортивными;

3) спортивными упражнениями;

4) простейшим туризмом.

В системе физического воспитания оздоровительные силы природы используются либо как условия для организации занятий физической культурой и подвижных игр (например, регулярное проведение на открытом воздухе), либо как относительно самостоятельные средства закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Таким образом, в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах [22, c.87].

Уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

**1.2  Роль подвижных игр в развитии основных движений у детей дошкольного возраста**

     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 разъяснить 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.

Одной из разновидностей практических методов является игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей и детского организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточенности действий.

Эмоционально эффективный метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль одного из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и образовательные задачи.

Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка.

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 отличии 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.

Отмечая назначение подвижных игр в физическом образовании

П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять  из  действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные игры для дошкольников включают разнообразный быстрый бег, бег с увертыванием, подлезанием, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. В процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятиях  в разных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления всех органов, воспитания физических, морально – волевых и интеллектуальных качеств.

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.

С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры – эстафеты. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и др.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей в любой игровой деятельности, благотворно влияющими на психику ребенка.

В процессе обучения детей двигательным действиям необходимо пользоваться комплексом различных практических приемов: наглядностью и словом. Инструктор демонстрирует выполнение упражнений, отдельных ролей в подвижных играх, роль водящего стимулирует к участию в соревновании, увлекая задачей и показывая пример: кто лучше, кто скорее, кто правильнее выполнит движение, выполняет при соревновании роль судьи  капитана  команды в целях демонстрации способов действий, поведения, принимая правильные решения в отношении играющих.

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.

 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.

***Классификация подвижных игр и игры со спортивными элементами***

  Игры бывают сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх («Кот и мыши», «Наседка и цыплята») и в бессюжетных играх («Кто скорее добежит до флажка». «Перемени предмет»), правила представлены в открытом виде.

Есть еще один вид игр: игры – забавы, в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях (валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках). Они требуют проявления ловкости  и доставляют много веселья.

Подвижные игры делятся, на элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь, делятся на сюжетные, бессюжетные и аттракционы. Сюжетные игры имеют свой сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет,  отражает явления окружающей жизни (движение транспорта, движения и повадки животных). Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные («Пилоты», « Волк гуси»).

Бессюжетные игры содержат, интересные для детей двигательные задания (ловишки, перебежки).  Подвижные игры с элементами соревнования (эстафеты, веселые старты), каждый сам за себя, и «болеет» за команду. К бессюжетным играм относятся игры с использованием предметов (кегли, кольцеброс и т.д.)

К сложным играм относятся: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волей бол, футбол ). Используются элементы этих игр и играют по упрощенным правилам.   Лучше, когда инструктор сам принимает в них участие.

Подвижные игры часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативами. Они служат сигналом для начала и окончания игры. («Мы веселые ребята»,  «Мышеловка».) Можно усложнять подвижные игры, привлекая к этому старших детей.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве: учатся выбирать маршрут передвижения, двигаться в коллективе детей. Подвижные игры нужно проводить не только на занятиях, но и во время прогулок.

***Методика руководства подвижными играми***

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей. Дети, действуя совместно с взрослым, запоминают последовательность операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению. При проведении знакомых игр напоминать правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

Необходимо подбирать игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Помнить, что детей надо готовить к школе, укрепляя его здоровье, вырабатывая спортивные навыки и качества: быстроту,  выносливость, силу, гибкость. Прежде чем играть в такую игру, как «Лягушка и цапля», надо научить детей прыгать в высоту с разбега. Такие игры не только помогут закреплению навыка прыжка, но и будут способствовать развитию ловкости, смелости. Игры с бегом, перебежками  воспитывают в детях быстроту и ловкость.

Приобретенные умения позволяют детям достичь успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство уверенности в своих силах. Дети начинают действовать смелее  и решительнее.

В играх «Кот и мыши», «Наседка и цыплята»  при выполнении подлезания, дети впервые встречаются с необходимостью совместных движений с действиями товарищей и сигналами игры,  распределении внимания не только на процесс выполнения основных движений, но и восприятия создавшейся ситуации. Чтобы дети подлезали быстрее, нужно разбросать «корм» для мышей и скорость подлезания  увеличится. Также нужно  сочетать подлезание с бегом, (в эстафетах) бег,  подлезание под дугу, снова бег.

Решение большинства поставленных задач может с успехом осуществляться при проведении игр на прогулках.

Для совершенствования навыков метания, как и подлезания, прежде всего, целесообразно подбирать и соответствующие игры. Во многих сюжетных играх навыки метания совершенствуют один два ребенка – водящие.

В несюжетных играх дети метают по очереди. Примером таких игр являются «Лови, бросай – упасть не давай», «Мяч  по кругу», «Чье звено самое меткое», «Сбей кеглю».

Подвижные игры  усложняются  по  содержанию, правилам, количеству ролей применяемых  в коллективном  соревновании. При соревновании небольших групп  учитывается физическое развитие  и индивидуальные особенности детей.  Таким образом, важно не только правильно  выбрать игру, но и провести ее так, чтобы  она дала наибольший эффект. Объяснение  несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно – выразительным.

При проведении игр с элементами соревнования при объяснении уточняются правила, игровые приемы, условия игры.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений. Команды  формируются равные по силам в целях активизации неуверенных, застенчивых детей, их соединяют со смелыми и ловкими.

Распределение ролей в играх происходит по разному. Можно и на примере активного ребенка показать, как важно быть смелым, можно самому быть водящим или игроком к общему удовольствию детей. Можно выбирать водящего по считалке. В процессе игры необходимо следить за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил игры, делая краткие указания.  Заканчивается подвижная игра ходьбой или малоподвижной игрой, например «Угадай по голосу» и т.д.

При оценке игры необходимо отметить ее положительные стороны, назвать детей удачно выполнивших свои роли, тех кто проявил выдержку, товарищескую взаимопомощь, и наоборот, порицать нарушение правил, и  связанные с этим действия детей.

В задачи инструктора при руководстве играми входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки общепринятыми приемами:

- увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры  или отдельных ее частей;

- регулировать длительность перерывов в игре или проводить совсем без перерывов;

- проводить игру  на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством

Препятствий;

- изменять сложность препятствий преодолеваемых  в игре;

- удлинять или сокращать дистанцию для пробежек, проползания;

- варьировать количество  основных движений.

Игра  только тогда будет проходить слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые  они должны выполнять.

Оздоровительное, воспитательное и образовательное значение вышеуказанных игр многообразно, но большое значение имеет творческое  отношение и педагогическое мастерство инструктора.

Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, чтобы применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить их со сверстниками, подводят к самостоятельной деятельности,  что необходимо для подготовки ребенка к школе.

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно-ролевых игр содержание большинства подвижных дается в готовом виде. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи. Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

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

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. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**Глава 2 Опытно-экспериментальная работа по проблеме совершенствования основных движений детей дошкольного возраста в подвижных играх**

**2. 1 Выявление уровня развития основных движений у детей дошкольного возраста**

Практическое исследование проводилось на базе ДОУ №4 г. Саранска в старшей группе (10 человек).

Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Расширение и обогащение двигательного опыта детей - одна из основных задач, стоящих перед воспитателем детского сада.

Для обеспечения своевременного и правильного развития основных движений детей, мы обследовали их двигательные умения. С этой целью провели обследование основных движений детей с помощью специальных заданий, а также наблюдение за самостоятельной двигательной деятельностью дошкольников.

**Методика проведения диагностики основных видов движений**

**Бег**. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребенка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем дается вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега у каждого из детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м (с) | 4 года | | 5 лет | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| 10,7-8 | 10,5-8 | 9,8-8,3 | 9,2-7,9 | 7,5-7,8 | 7,0-7,3 |

**Метание на дальность.**Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;

- наличие замаха;

- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;

- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м) | 4 года | | | | 5 лет | | | | 6 лет | | | |
| Девочки | | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | |
| Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. | Пр. | Лев. |
| 2,4-3,4 | 1,8-2,8 | 2,5-4,1 | 2,0-3,4 | 3,0-4,4 | 2,5-3,5 | 3,9-5,7 | 2,4-4,2 | 4,0-4,6 | 4,0-4,4 | 6,7-7,5 | 5,8-6,0 |

**Прыжок в длину с места**. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхленный грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полета ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперед; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину с места (см) | 4 года | | 5 лет | | 6 лет | |
| Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики |
| 55-93 | 60-90 | 95-104 | 100-110 | 111-123 | 116-123 |

В таблице представлены данные по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **Кол-во детей** | **Вид движений** | | | | | | | | |
| **Бег, 30 м** | | | **Прыжки в длину** | | | **Метание** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2010 | 10 | 3  (30%) | 6  (60%) | 1 (10%) | 1  (10%) | 6  (60%) | 3 (30%) | 2  (20%) | 4  (40%) | 4 (40%) |

Оказалось, что запас двигательных навыков и умений у детей небольшой. Играя, они ходили, бегали, приседали, наклонялись, ползали, подлезали, а такие движения, как лазание, бросание, прыжки, совершали очень немногие и редко. При прокатывании шаров теряли заданное направление, мяч бросали только вниз.

В играх с прыжками не все дети при подпрыгивании умеют одновременно отрывать ноги от пола. При лазании по гимнастической стенке дети нерешительны, боятся спускаться вниз.

В среднем каждое движение было освоено группой на 60%. Но был отмечен некоторый дисбаланс в освоении детьми необходимых основных движений. Например, прыжки на 2 ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, освоили 70 % детей, а метание предметов на дальность всего 40 % детей.

Также отметились большие расхождения в индивидуальных достижениях детей. В группе выявились дети, которые справлялись почти со всеми заданиями, но некоторые дети показали очень слабые результаты. Большое количество детей выполнило задания весьма посредственно. Средний процент освоения каждым ребенком необходимых движений был 50%.

Данные наблюдений и анализа дают нам основание сделать вывод о том, что, подвижные игры планируются часто, но однообразные, не взаимосвязанные между собой, нет вариантов усложнений, а спортивные игры планируются значительно реже, а некоторые не проводятся вовсе (бадминтон, баскетбол) – не учитывается уровень подготовки физического развития детей, тип телосложения и пол. В основном, подвижные и спортивные игры направлены на развитие быстроты и ловкости. Однако дети демонстрируют низкий уровень меткости, скоростно-силовых и скоростных качеств.

Анализ результатов показал, что игры планировались либо произвольно, выбирая их из программ, либо по желанию детей, или те игры, которые использовались на занятии. Не всегда учитывались данные диагностики, и как следствие, не обеспечивался в достаточной степени дифференцированный подход.

Результаты диагностики подтвердили необходимость применения подвижных игр в совершенствовании основных движений детей дошкольного возраста.

**2. 2 Методика воспитания основных движений с помощью подвижных игр**

**Цель:** разработать и апробировать комплекс подвижных и спортивных игр, направленных на формирование и развитие физических качеств детей дошкольного возраста. (см. приложение 3)

Данный комплекс подвижных и спортивных игр составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивали все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно- игровой деятельности.

На протяжении всего времени в группе создавались условия для игровых действий. Детям были предоставлены широкие возможности для активного применения имеющих у них способностей: прыгать и лазить по-разному, а не только как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Помимо перечисленных выше пособий и предметов для проведения подвижных игр, использовалось достаточное количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Все эти пособия позволяли разнообразить игры детей, изменять условия выполнения двигательных заданий в подвижных играх. Воспитателями поощрялись самостоятельные попытки овладения движениями, придумывания новых вариантов игр с пособием.

В работе по развитию физических качеств использовались особенности времени года. С целью гармонического развития двигательных качеств воспитатели следили за разнообразием двигательной деятельности, не давали увлекаться только одним видом деятельности, поощряли стремление детей овладевать новыми движениями. При организации игр воспитатели внимательно следили за физической нагрузкой, регулировали ее в зависимости от состояния детей, их предшествующей деятельности, погодных условий.

При совершенствовании физических качеств через игру мы воспитывали у детей умение действовать сообща, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями. При проведении игр старались учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и намечать конкретные по отношению к нему задачи.

Изложенные варианты игр предлагались детям лишь после освоения правил овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами. (см. приложение 2)

*Этапы организации спортивных и подвижных игр*:

а) формирование базы определенных физических качеств на основе разработанных нами комплексов спортивных и подвижных игр с учетом программных требований и подбор к каждой игре речевого материала;

б) построение подвижных и спортивных игр с учетом сложности движений и физических возможностей детей;

в) за основу взяли тот объем игр, который рекомендованный программой физического воспитания дошкольного учреждения;

г) внедрение специальных атрибутов (шапочки, маски, костюмы), которые решали задачи формирования мотивации к деятельности.

Через подвижную игру мы закрепляли и совершенствовали такие движения как: бег, прыжки, различные виды ползанья, подлезание под предметами правым и левым боком вперед, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю.(см. приложение 1)

Так же мы закрепляли движения через элементы спортивной игры баскетбол, волейбол они строились на упражнениях в прыжках, в беге задачи решались такие: совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой; воспитывать прыжковую выносливость; закреплять бег, отрабатывая непринужденную постановку корпуса и головы; совершенствовать навыки, закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Следовательно, в содержании подвижных игр нами были включены игровые упражнения: бег «змейкой со сменой ведущего (по сигналу) в игре «Автогонки» играющие друг за другом двигались, оббегая препятствия (крупные кубики), по сигналу бегущий впереди игрок должен уйти в конец «змейки». Если участник после сигнала не уступил место бегущему за ним – выбывает из игры.

Игровое упражнение направлено на развитие у детей двигательных навыков, внимания, быстроты реакции и координацию движений.

Прыжки на двух ногах, способствующие развитию силы и выносливости были включены в игру «Лягушки и цапля», в ходе которой один игрок (цапля) должен догонять остальных ребят (лягушат), лягушата убегают от цапли по кочкам, стараясь прыгать на двух ногах, в свои домики. Тот, кого все-таки поймали – выходит из игры. Игру проводили в спортивном зале.

Бросание мяча и ловля его двумя руками – упражнение способствующее развитию ловкости рук (такое упражнение необходимо при игре в такие спортивные игры, как волейбол, баскетбол). Это упражнение отрабатывалось в игре «Ловишка с мячом» - стоя по кругу, играющие передают мяч со словами: «Раз-два-три – мяч скорей бери. Четыре-пять-шесть – вот он, вот он здесь. Семь- восемь-девять – бросай кто умеет». Тот, у кого на последнее слово оказался мяч, говорит «Я» и бросает мяч в разбегающихся детей. В игре закрепляется умение ориентироваться в пространстве, глазомер, мышечная сила рук и ловкость.

Для детей с низким уровнем подготовленности давали индивидуальные занятия на отработку наиболее сложных для них элементов: бег змейкой – индивидуально на небольшие расстояния; отбивание мяча – стоя и у стены; упражнения в парах. Весь первый месяц мы разрешали им просто выполнять упражнения или планировали игру специально для этой подгруппы детей. Хорошим признаком было желание поиграть в понравившиеся игры. В основном это были игры с мячом, которые нравились мальчикам, девочки же более успешно справлялись с заданием «бег змейкой».

Далее требовалось отработать следующие двигательные навыки: бег с ускорением, прыжки на двух ногах, бросок и ловля мяча, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Для развития данных двигательных навыков нами были включены следующие игры.

«Пятнашки». Все дети находятся в разных местах площадки. Водящий (пятнашка), получив цветную повязку, становится на середине площадки. По сиг­налу воспитателя «Лови!» пятнашка старается догнать убегающих детей.

В процессе игры дети упражняются в беге с ускорением, прыжках, разви­вают внимание, скорость, быстроту реакции на сигнал.

В упражнениях «Лови мяч» и «Успей поймать» дети совершенствовали бросок и ловлю мяча. Эти упражнения на развитие ловкости, выносливости и быстроты реакции.

«Успей поймать». Играющие (5-6детей) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронит мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Для развития силы, выносливости, меткости, а так же для формирования такого двигательного навыка, как бросок мяча на дальность, в подвижную цель мы использовали игру «Охотники и зайцы».

Описание игры. Зайцы находятся в своих до­миках (кружках). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник (и) обходит площадку и возвращается в свой домик (расположен с другой стороны площадки). По сигналу воспитателя «Зайцы выбежали на полянку!» все выбегают из своих домиков и прыгают на двух ногах по всей площадке. По сигналу «Охотник (и)!» зайцы убе­гают в свои домики, а охотник старается попасть в них мячом (2-3 небольших мяча или снежки).

Исследование позволило прийти к выводу, что в результате систематического применения подвижных и спортивных игр у детей дошкольного возраста повысился уровень физической подготовленности и их физического развития, у детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой многих движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных и спортивных игр оказало влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило степень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, позволило добиться более гармонического физического развития детей.

Исследование позволило прийти к выводу, что в результате, применения подвижных и спортивных игр у детей дошкольного возраста повысился уровень физической подготовленности детей и физического развития. У детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой основных движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных и спортивных игр оказало влияние на уровень овладения двигательными умениями.

Анализ результата проведенного исследования убеждает нас в том, что процесс совершенствования основных движений у детей старшего дошкольного возраста будет осуществляться успешнее и продуктивнее, если педагог целенаправленно использовать систематизированные, подобранные с учетом степени сложности и индивидуальных особенностей детей подвижные и спортивные игры.

**Заключение**

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что игра - наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Выдающийся исследователь в области советской психологии Л. С. Выготский подчеркивал неповторимую специфику дошкольной игры. Она заключается в том, что свобода и самостоятельность играющих сочетается со строгим, безоговорочным подчинением правилам игры. Такое добровольное подчинение правилам происходят в том случае, когда они не навязываются извне, а вытекают из содержания игры, ее задач, когда их выполнение составляет главную ее прелесть.

Уже в младшем детстве ребенок имеет наибольшую возможность именно в игре, а не в какой-либо другой деятельности, быть самостоятельным, по своему усмотрению общаться со сверстниками, выбирать игрушки и использовать разные предметы, преодолевать те или иные трудности, логически связанные с сюжетом игры, ее правилами.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Проведенное опытно-экспериментальное исследование показало, что применение подвижных игр повлияло на улучшение основных движений детей дошкольного возраста. В результате проведенной работы движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как лазание, прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии.

**Список использованных источников**

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й Адашкявичене. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

2. Ашмарин, Б. А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2009. – 225с

3. Богословский, В. П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / В. П. Богословский. - М.: Просвещение, 2014. – 180 с.

4. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 2013. - 144 с.

5.Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. - М.: Просвещение, 2013.- 245 с.

6. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. - К.: Рад. шк., 2013. - 128 с.

7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет

/ В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 2015. – 143 с.

8. Глазырина, Л. Д., Овсянкин, В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк. учреждений

/ Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. - 176с.

9. Гужаловский, А. А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 352с.

10. Гюрджиев, Г. Стоп-упражнения / Г. Гюрджиев // Наука и религия. - 1989. - №9

11. Дегтярев, И. П. Физическое развитие / И. П. Дегтярев. - Киев, 2005 - С.23-48

12. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: пер. с англ / Г. Доман. - М.: АСТ, Аквариум, 2012. - 333 с.

13. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей

/ В. Н. Дружинин. - М., 2006. - 94с.

14. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2010. - № 3.

15. Карманова, Л. В., Шебенко, В. Н. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. - Минск «Полымя» 2007.

16. Кенеман, А. В. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / А. В. Кенеман. – М: Просвещение, 2015.- 144с.

17. Клевенко, В. М. Быстрота как развитие физических качеств / В. М. Клевенко. – М. 2008. - 290 с.

18. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2014. - № 1.

19. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада / С. Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

20. Ленерг, Г., Лихман, И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / Г. Ленерг, И. Лихман. - М.:2013г.

21. Леонтьев, А. Н. Современная психология / А. Н. Леонтьев. - М., 2003, - 227с.

22. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. Т.2 / П. Ф. Лесгафт. - М., 2012.

23. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - Москва 2007.- 270с.

24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ / Л. П. Матвеев. - М., 2011. – 543 с.

25. Мерзликина, А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку / А. Мерзликина // Физическая культура в школе.- 2009. - №12.- С. 54

26. Минаев, Б. Н., Шиян, Б. М. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. - М.: 2002. - 455 с.

27. Никифоров, Ю. Б. Эффективность физических упражнений / Ю. Б. Никифоров. - Москва - 2007. - 180с.

28. Оленчук, П. Т. Здоровье дарит спорт / П. Т. Оленчук. - Николаев: 2003. - 265 с.

29. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина.- 2016 - 304с.

30. Пензулаева, Л. И. Настольная книга учителя физической культуры / Л. И. Пензулаева. – М.: Физкультура и спорт, 2010г.

31. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. - М.: Просвещение, 2013. - 143 с.

32. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. – СПб, «Детство - пресс», 2011. - 160с.

33. Репников, П. Н. О выносливости. Информационно методический бюллетень / П. Н. Репников. - 2011. - № 3, С.10 - 12.

34. Рипа, М. Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М. Д. Рипа. - М.: 2003. - 655 с.

35. Романенко, М. И. Физкультура / М. И. Романенко. - Киев, 2008 г. - 260 с.

36. Рунова, М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

37. Русаков, В. Я. Методы совершенствования физической подготовки / В. Я. Русаков. - Москва, 2007. - С. 21 - 24.

38. Степаненкова, Э. Я. Методика физического воспитания / Э. Я. Степаненкова. – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2015г.

39. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия 2011. - 368с.

40. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика - Синтез, 2015г.

41. Стрельников, В. А. Воспитание выносливости / В. А. Стрельников. - Улан - Удэ, 2010.- 410 с.

42. Физическая культура в жизни детей дошкольного возраста (методология и методика исследования), часть 1. – М.: 2005. – 59 с.

43. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы / В. А. Андерсон, Л. А. Викс,

Л. С. Жбанов и др.; сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2011. - 63с.

44. Филимонов, В. И. Общие основы силовой и функциональной физической подготовки / В. И. Филимонов. – Грозный, 2011. – 139 с.

45. Филиппова, С. О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / С. О. Филиппова. – СПб.: Детство – пресс, 2011 .- 96 с.

46. Фомин, Н. А., Фомин, В. Е. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. Е. Фомин. - М.: Физиология и спорт. - 2008. - 421 с.

47. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя / В. Г. Фролов. - М.: Просвещение, 2016. - 159с.

48. Хухлаева, Г. В., Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д. В. Хухлаева. – М., 2014 г.

49. Шебеко, В. Н., Ермак, Н. Н., Шишкина, В. А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак и др. - М.: Академия.- 2009.- 160 с.

**Приложение 1**

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений программы по физическому развитию детей дошкольного возраста**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Основные движения:** ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

- Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнения в равновесии.

- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

- Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.**

- Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную.

- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстромтемпенарасстояние10м).

**Катание, бросание, ловля, метание.**

- Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).

- Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

- Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние70–100см).

- Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2– 3разаподряд).

**Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

На улице: лазанье по навесной лесенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние2–3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см.

**Подвижные игры.**

*С бегом*. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

*С подлезанием и лазаньем*. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве.* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Основные движения:**

**Ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

- Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

- Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии.

- Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

- Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.**

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

- Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

- Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.

- Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

- Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

- Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

На улице: лазанье по навесной лестнице (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.**

- Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

- Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

- Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.

- Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

- Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.**

- Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

- Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

- Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2м.

**Подвижные игры**

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Основные движения: ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

*Упражнения в равновесии.*

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5– 3 см), по наклонной доске прямо и боком на носках.

- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.**

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

- Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

- Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).

- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.**

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. - Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами.

На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одной секции на другую, пролезание между секциями.

**Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов - поочередно через каждый (высота 15–20 см).

- Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см).

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.**

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).

- Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Подвижные игры**

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси - лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Основные движения:**

**Ходьба.**

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсиде.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

- Ходьба в сочетании с другими видами движений.

*Упражнения в равновесии.*

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.**

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

- Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

- Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

- Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

- Бег со средней скоростью на 80–120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

- Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.**

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну (на улице); ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

- Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание по диагонали.

**Прыжки.**

- Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

- Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

- Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

- Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

- Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

- Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно.

- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

- Ведение мяча в разных направлениях.

**Метание на дальность** (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Подвижные игры**

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!», лапта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Приложение 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формулировки задач занятий** | **Наименование игр** |
| Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) | «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!» |
| Общеразвивающие упражнения в игре | «Запрещенное движение», «Делай, как я» |
| Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха | «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета» |
| Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!» |
| Выработка быстроты и прямолинейности бега | «Вызов номеров», «День и ночь» |
| Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей | «Наступление», «Гуси-лебеди», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка» |
| Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами | «Лес, озеро, болото», «Перемена мест» |
| Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча | «Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку» |
| Развитие меткости при метании мяча в цель | «Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг» |
| Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча | «Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг» |
| Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы | «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему» |
| Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча | «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели» |
| Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой | «Чемпионы скакалки», «Удочка» |
| Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину | «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |
| Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости) | «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове» |
| Закрепление навыков лазанья, перелезания | «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием |
| Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега | «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Прыгни через шнур» |
| Формирование умения расслабляться, развитие гибкости | «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч» |
| Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники | «Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)» |
| Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений | «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка» |
| Развитие умения выполнять подражательные движения | «Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др |
| Коррекция (переключение и распределение) внимания | «Что изменилось?», «Запретное движение» |
| Психофизическое восстановление | Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка) |

**Приложение 3**

**Перспективное планирование подвижных игр в старшей группе**

Сентябрь

1неделя «Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

2 неделя «Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

3 неделя

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

4 неделя

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Октябрь

1 неделя

«Ловишка с мячом»

Цель: учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

2 неделя

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

3 неделя

«Чья колонна скорее построится?»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

4 неделя

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ноябрь

1 неделя

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

2 неделя

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

3 неделя

«Перемена мест»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

4 неделя

«Жмурки»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами. Развивать умение быстро перемещаться по участку, ловкость, быстроту действий.

Декабрь

1 неделя

«Фигурная ходьба»

Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

2 неделя

«Волки и овцы»

Цель: учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

3 неделя

«Лиса и куры»

Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

4 неделя

«Замри»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, совершенствовать умение бегать в рассыпную.

Январь

1 неделя

«Эхо»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

2 неделя

«Будь внимателен»

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

3 неделя

«Кто самый меткий»

Цель: учить детей бросать снежки в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

4 неделя

«Стоп»

Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Февраль

1 неделя

«Не урони снежок»

Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку со снежком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.

2 неделя

«Простые ловишки»

Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

3 неделя

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строится в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.

4 неделя

«Эстафета парами»

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

Март

1 неделя

«Серая утка»

Цель: учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебегать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

2 неделя

«Пингвины с мячом»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

3 неделя

«Птицелов» Русская народная игра

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу, помогать друг другу.

4 неделя

«Тимербай» Татарская народная игра

Цель: развивать умение быть ведущим, показывать движения без повтора.

Апрель

1 неделя

«Блуждающий мяч» Русская народная игра

Цель: Учить детей быстро передавать мяч, уворачиваясь от водящего.

2 неделя

«Охотники и утки»

Цель: Побуждать детей укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, к способности развития глазомера. Формировать дружелюбное отношение друг к другу.

3 неделя

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

4 неделя

«Посадка картошки»

Цель: Развивать умения соблюдать правила соревнования, закрепить бег на заданном направлении.

Май

1 неделя

«Зайцы и Волк»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

2 неделя

«Слепой медведь»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

3 неделя

«Маляр и краски» Татарская народная игра

Цель: закреплять бег друг за другом, разивать желание догнать и осалить (коснуться рукой)

4 неделя

«Сокол и лиса» Якутская народная игра

Цель: Продолжать учить детей бегать в разных направлениях, развивать ловкость, увертливость.

Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/395208-teoreticheskie-aspekty-vlijanija-podvizhnyh-i>