# **Подвижные игры средство укрепления здоровья и физического развития**

# **Подвижная игра, ее определение и специфика**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

# **Значение подвижных игр**

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. Итак, подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

# **Методика организация и проведения подвижных игр в детском саду**

## Задачи подвижных игр

1. Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
2. Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
3. Развитие креативных возможностей и физических качеств;
4. Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
5. Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

## Классификация подвижных игр

* Сюжетные
* Бессюжетные
* Игры- забавы
* Спортивные игры

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры правила обусловливают характер движений играющих. В одном случае малыши, и подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом - прыгают, как зайчики, в третьем - им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер.

Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия, играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волк» и др.).

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны. Так, активность ребенка, исполняющего роль волка, побуждает и остальных участников игры - зайцев двигаться быстрее, энергичнее. Это и составляет игровые действия детей. Однако каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей.

Поскольку в играх этой группы действует, подчиняясь правилам, коллектив детей, это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Малыши приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами. Например, дети, изображающие поезд, передвигаясь друг за другом, стараются не наталкиваться на идущего впереди: автомобиль тормозит и останавливается на красный свет (взмах красного флажка); самолеты приземляются по словесному сигналу воспитателя; птички быстро улетают в свои гнездышки, как только пойдет дождик, и т. п.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Однако в младшем дошкольном возрасте особенно популярны.

Игры проводятся под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же, как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Такие игры доступны и младшим, и старшим дошкольникам. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами. Поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в среднем и старшем дошкольном возрасте, с малышами могут быть проведены лишь самые элементарные формы игр этого вида.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами. В сюжетных играх, дети участвуют с большим удовольствием. Это объясняется тем, что в таких играх воспитатель является активным участником, Он показывает детям, как надо выполнить те или иные задания, сам выполняет ответственную роль, направляет весь ход игры, эмоционально настраивает детей, помогая им в выполнении разных движений.

**Игры-забавы.**

В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, «напоить лошадку» и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста или взрослые (родители, воспитатели), основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников Двигательных умений, ловкости, сноровки.

**Спортивные игры (с элементами соревнования)**

Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биту, В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате. Игры с элементами соревнования.

(«Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более старшего возраста (5—6 лет), в младших группах их не проводят. Игры элементами спортивных игр — проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).

**Подбор и описание подвижных игр**

## **Игры малой подвижности**

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.)

**Игры средней подвижности**

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

**Игры большой подвижности**

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

**Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах**

**Младшие группы**

Организация игр с более сложными правилами

Рекомендуются игры с текстом

Педагог играет вместе с детьми

Использование атрибутов

**Средняя группа**

Усложнение условий игры

Педагог распределяет роли среди детей

Поручается роль ведущего детям

Используется образный рассказ

**Старшая группа**

Использование более сложных движений

Перед детьми стоится задача реагировать на сигнал

Использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям

Под руководством педагога выбирают водящего в игре

**Подготовительная к школе группа**

Педагог обращает внимание на качество движений

Ставятся задачи для самостоятельного решения

На примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил

Самостоятельно выбирают водящего считалочкой

Использование спортивных игр, эстафет

**Структура проведения подвижных игр**

* Сбор детей на игру
* Создание интереса к игре
* Организация играющих, объяснение игры
* Определение ведущего
* Проведение игры
* Окончание игры и подведение итогов

# **Создание условий для проведения игр и упражнений**

Для проведения подвижных игр и упражнений в каждом дошкольном учреждении необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для упражнений в ходьбе и беге, в ходьбе с сохранением равновесия надо иметь такие пособия: площадку с лесенками с двух сторон, площадку с лесенкой и скатом, гимнастические скамейки, бревна (круглые либо со стесанным верхом), доски простые и с зацепами для прикрепления их к гимнастическим стенкам, трибунам, ящики, деревянные бруски высотой не более 20 см, качели и качалки разных конструкций, стойки (высотой 130-140 см), планки или веревочки с грузами на концах для подвешивания их на стойки. На площадке и в помещении должны быть пособия для упражнений в лазании. Поскольку эти упражнения довольно однообразны, важно, чтобы пособия были разными; выполнение упражнений на разных пособиях сделает их более интересными и полезными для малышей. Пособия для лазания: гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, приставная лесенка с зацепами, скат приставной с зацепами. Для ползания и переползания используют дуги, обручи, гимнастические скамейки, бревна, деревянные ящики, горизонтальные и наклонные доски и т. п. Для бросания, перекатывания, ловли, попадания в цель дети пользуются мячами разных размеров, деревянными и целлулоидными шариками, мешочками с песком (вес 150-200 г), а также шишками, камешками и другими предметами. В качестве мишеней можно использовать обручи, корзины, различные сетки. При проведении прыжков нужны шнуры, плоские обручи, невысокие скамеечки или ящики.

В зимнее время для подвижных игр расчищается от снега площадка, сооружаются невысокие снежные валы, небольшие горки, ледяные дорожки для скольжения, снежные фигуры для попадания в цель, снежные лабиринты (для ходьбы, бега, пролезания).

Весной и летом во время прогулок в играх и упражнениях детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, деревья, кустики являются прекрасными «пособиями» для приобретения детьми нужных и полезных навыков естественных движений. Они могут служить препятствиями, которые нужно преодолеть в ходе игр или упражнений. Малыши приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле; наклонившись пробираться между кустами; взбираться на пеньки; перешагивать через кочки; переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма. На свежем воздухе важно проводить игры с такими движениями, как бег, перебрасывание мячей, бросание камешков, шишек и т. п., т. е. таких, для которых нужен простор.

Помимо перечисленных выше пособий и предметов, количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Это наборы флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок, шнуров длинных и коротких, вожжей, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок, кеглей. При проведении сюжетных подвижных игр для проведения игр и игровых упражнений необходимо иметь достаточное с малышами для ребенка, выполняющего ответственную роль (кота, медведя, волка, петуха и др.) водящего, можно использовать шапочки, некоторые элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей. Остальным детям, принимающим участие в качестве мышек, птичек, цыплят, шапочки не обязательны. Но если игра проводится на праздничном утреннике или на вечере досуга, то шапочки можно надеть всем детям, чтобы создать у них определенное праздничное настроение. Подготовка помещения или площадки, подбор соответствующего оборудования, пособий являются необходимыми условиями для правильной организации проведения подвижных игр.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно