

# Спортивные игры и упражнения – ЭФФЕКТИВНЫЙ способ физического воспитания и развитие дошкольников



Подготовила  
Шилова О.П.  
г. Симферополь  
МБОУ «СОШ-ДС №37»

# Цель:

- Цель: ПОДЕЛИТЬСЯ СОБСТВЕННЫМИ ЗНАНИЯМИ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ.

*«Игра – это огромное светлое окно, через который в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире».*

*В.А. Сухомлинский*

- Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.
- Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.
- Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей.

# Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки

- **Игры большой подвижности.** Одновременно участвует вся группа детей; построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.
- **Игры средней подвижности.** Активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.
- **Игры малой подвижности.** Движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (игры с ходьбой, игры на внимание).



# Подвижные игры для младшего дошкольника

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр для маленьких детей 3-4 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

# Подвижные игры

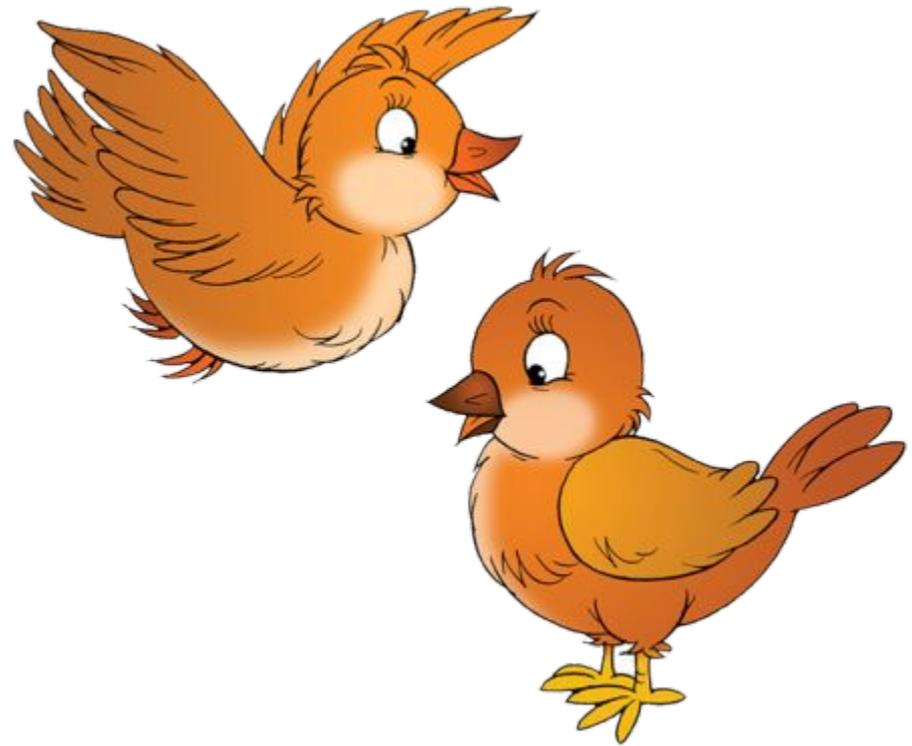
## МЫШИ В КЛАДОВОЙ

- **Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.
- **Описание:** Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.
- **Правила:**
  - Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
  - Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замаякает.
- **Варианты:** Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.



# ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

- **Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.
- **Описание:** Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.
- **Правила:**
- Нельзя убежать за границы площадки
- Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
- Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.



## ПТИЧКИ И КОШКА

**Задачи:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

- **Описание:** На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.
- **Правила:**
- Кошка ловит птичек только в кругу.
- Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.
- **Варианты:** Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.



# Средней подвижности

## «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место.

Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

Движения должны соответствовать тексту.

Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».

Убегать домой только после слов «там мы живем».

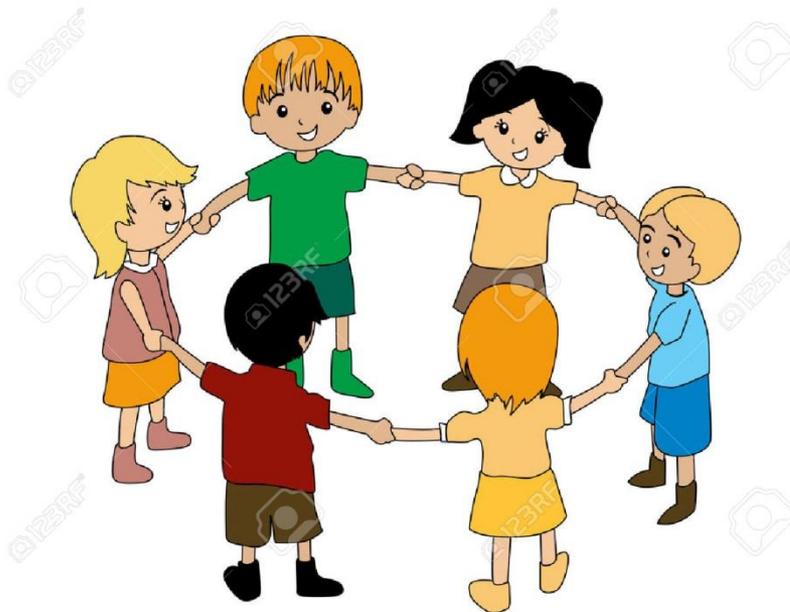
# «БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ»

- Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.
- Описание: Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.
- Правила:
- Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!».
- Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!».

# Малой подвижности

## «Пузырь».

- Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:
- Раздувайся, пузырь,
- Раздувайся, большой,
- Оставайся такой,
- Да не лопайся. Одновременно с этим все расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря: «Хлоп».



# «Тишина».

- Ход игры. Ходьба в колонне по одному в обход по залу, произносят следующее:
- Тишина у пруда,
- Не колыхнется трава.
- Не шумите камыши,
- Засыпайте малыши.
- По окончанию стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд педагог произносит: «Ква-ква- ква!»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игра начинается сначала.



# «Мой веселый звонкий мяч»



- **Подвижная игра** – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления, и ценных морально – волевых качеств. При проведении подвижных игр можно использовать неограниченные возможности комплексных, разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка.
- В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту, образность движения, развитие чувства ритма. Подвижные игры готовят ребёнка к труду: дети располагают и убирают атрибуты в определенной последовательности, совершают свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. Детям интересно играть, ведь игра – это основная форма обучения у детей дошкольного возраста.

# Игры на воздухе

- Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.





Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

**Спасибо за внимание!**