



# **Подвижная игра как средство развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста**

**МБДОУ «Комаровский детский сад»  
Выполнила воспитатель Воробьева И.А.**





## Актуальность

Дошкольный возраст является самым благотворным для развития физических качеств человека. Основным видом деятельности дошкольника является игра. Играя в подвижные игры дети овладевают разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами: бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием без которых нельзя активно заниматься спортом.

Актуальность данной темы тесным образом связана с приоритетными задачами работы нашего учреждения в области физического развития.

В современной педагогике имеется **триединство целей**, которые взаимосвязаны и достигаются посредством подвижной игры:

**Образовательная.** В ходе игры происходит усвоение ребенком определенных знаний в виде правил игры.

**Развивающая.** Участвуя в подвижной игре, ребенок развивает свои физические данные (силу, ловкость, подвижность, скорость реакции), а также коммуникативные навыки (учится выигрывать и проигрывать, взаимодействовать со сверстниками ради достижения победы).

**Воспитательная.** В процессе игры маленький человек учится соответствовать определенным правилам (пока что выступающим в виде правил игры), в нем воспитываются качества, которые позже пригодятся в процессе жизнедеятельности: старательность, исполнительность, сила воли.





**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.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.





## Задачи подвижных игр

Основные задачи подвижных игр:

- 1) укреплять здоровье играющих;
- 2) способствовать их правильному физическому развитию;
- 3) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 4) воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
- 5) прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.





# Виды подвижных игр

## 1. Сюжетные подвижные 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 и правила обуславливают характер движения играющих. Движения носят имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры.

## 2. Бессюжетные подвижные 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.

Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Постепенно игры усложняются, с более сложными заданиями.





## Виды подвижных игр

### 3. Бессюжетные игры с использованием определенных предметов

«Кегли», «Серсо», «Кольцеброс», «Бабки» и т. п.

Играющие выполняют в них более сложные движения: метание, бросание и ловля или перекатывание мечей, шаров, колец. Двигательные задания в этих играх довольно сложные и требуют определенных условий, играть могут небольшие группы детей.

### 4. Игровые упражнения

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны.

Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Попади в ворота" и др.).

### 5. 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





## Виды подвижных игр

### **6. 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).

Игры с элементами спортивных игр — проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).





## Примеры подвижных игр

### «Жмурки»

Описание игры

Водящего игрока называют "жмуркой". Жмурке завязывают глаза (обычно шарфом или платком). Раскручивают его и после спрашивают:

- *Кот, кот, на чем стоишь?*
- *На квашне.*
- *Что в квашне?*
- *Квас.*
- *Лови мышей, а не нас.*

После этого игроки разбегаются, а жмурка их ловит.

Игроки, убегая от жмурки, хлопают в ладоши, чтобы привлечь его внимание.

Жмурка, с завязанными глазами, должен поймать любого другого игрока и опознать.

В случае успеха, пойманный становится жмуркой.





## «У медведя во бору»

Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру.  
А медведь не спит,  
И на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).





### «Море волнуется раз»

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).





### «Перебрось мяч сквозь обруч»

Играющие стоят в две колонны перед стартовой чертой. На расстоянии 1.5м от команд кладут по одному обручу. По сигналу первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место, и кидают мяч в обруч стоящему впереди ребенку, бегут назад к команде, передают эстафету следующему и встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



### «Съедобное-несъедобное»

Если играете вдвоем или небольшой компанией, нужно встать в круг и кидать друг другу мячик, называя любой предмет.

Если названное слово означает что-то съедобное, игрок, которому кинули мячик, должен его поймать.

Если назанный предмет несъедобен, то мячик нужно оттолкнуть.





## «Рыбак и рыбки»

Дети встают в круг – это рыбки; в центре – рыбак (воспитатель) со скакалкой в руках (удочкой). Длина скакалки должна быть больше, чем расстояние от рыбака до любой рыбки. Рыбак низко над землей крутит удочку, а рыбки должны перепрыгнуть через скакалку в тот момент, когда она приближается к их ногам. Сложность игры заключается в расчете времени прыжка. Если прыгнуть раньше или позже, то скакалка запутается вокруг ног, и тогда рыбка считается пойманной и выбывает из игры. Побеждает самый внимательный ребенок – кто дольше всех продержался.





## Заключение

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождается человеком все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Тем самым подвижные игры сочетают в себе два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, подвижные игры - одно из комплексных средств воспитания: они направлены на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

