**Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников**

Роль

подвижных игр в физическом воспитании дошкольников

(из опыта работы)

Цель: повысить эффективность реализации задач по физическому воспитанию дошкольников на основе использования подвижных игр.

Задачи:

- реализация общих образовательных задач по физическому воспитанию;

- развитие интереса к игре;

- воспитание самооценки и самоконтроля.

План:

1. Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников.

2. Планирование физического воспитания дошкольников на основе подвижных игр.

3. Методика проведения подвижных игр.

4. Заключение.

Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившиеся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков. По-прежнему недооценивается значение подвижных игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств:

• быстроты;

• ловкости;

• силы;

• выносливости;

• гибкости,

и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время эта например «Стоп», «Пас на ходу», «Быстро возьми», «По местам» и т. д

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости например «Мышеловка», «Будь ловким», «Хитрая лиса» и т. д

Для формирования силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений например такие подвижные игры «Удочка», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «С кочки на кочку» и т. д

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости такие подвижные игры например «Пингвины», «Перелет птиц», «Салки» и т. д

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений например «Салки с ленточкой», «Лягушки и цапли» и т. д

Планирование физического воспитания дошкольников на основе подвижных игр.

На основе планирования и циклограммы по каждой возрастной группе проведение подвижных игр и малоподвижных запланированы ежедневно в утренние часы это малоподвижные игры, на физкультурных занятиях 3 раза в неделю это подвижные игры и хороводные, ежедневно на прогулке в зависимости от погодных условий и ежедневно в вечерни часы проводиться закрепление ранее изученных игр на развитие таких физических качеств как:

ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и т. д.

Игры как и физические качества бывают разными.

Методика проведения подвижных игр.

1. По образному содержанию подвижные игры делятся на:

• сюжетные;

• бессюжетные.

Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки") .

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

2. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

3. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

4. По динамическим характеристикам различают игры:

• малой подвижности;

• средней подвижности;

• большой подвижности.

5. В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков.

Подбирая игру, мы прежде всего обращаемся к содержанию программы Т. Н. Дороновой «Радуга». в раздел «Физическая культура» задачами этого раздела являются например на младшем возрасте главная задача это имитация движений

Далее, изучаем программный перечень игр из Л. И Пензулаева «Физические занятия в детском саду, который составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных образовательных задач развитие ловкости, выносливости, быстроты, умения владеть спортивным инвентарем.

Важную роль имеет объяснение правил игры. Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры.

Для детей младшего возраста объяснение ведется поэтапно, т. е. в ходе игровых действий. Оно может иметь форму двигательного рассказа. Например, игра "Самолеты": "Сидят на скамейке летчики, ждут команды, чтобы отправиться в полет. Вот приходит командир (воспитательница надевает фуражку) : "Готовьтесь к полету! ", или игра "Воробышки и кот": "Лежит на лавочке кот, греется на солнышке. Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробышки расправили крылышки и полетели искать зернышки. "

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание соревнования и др.

Каждая игра даёт наибольший двигательный и эмоциональный эффект, если она имеет знакомые детям движения.

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах:

• интригующий вопрос к малышам: "Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром. "Что делает наша кошечка? А давайте попробуем повторить…

• Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитательница надевает маску-шапочку: "Смотрите дети какой большой косолапый мишка пришел к вам играть. ", или: "Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик. Ловите его! " Или: "Угадайте, кто прячется за моей спиной? " - говорит воспитательница, манипулируя звучащей игрушкой.

Предварительное объяснение игры для старших дошкольников происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия.

• Принципиально важной является последовательность объяснения задач игры;

• Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки, самооценке, чтобы оказать положительное влияние на формирование физических качеств.

Заключение

Вывод: любимые игры в младшей группе «Курочка хохлатка», «Воробушки и кот», «Самолеты», «Ровным кругом», «Найди свое место» и др.

85 % активные участники

15% пассивные участники

Любимые игры в старшей группе «Хитрая лиса», «Ловишки», «Салки», «Кто дальше бросит», «Меткий стрелок», «Мяч горяч», «Музыкальные стульчики» и др.

95% активные участники

5% пассивные участники

Подвижные игры, организуемые в нашей группе, 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. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Таким образом, подвижные игры - действенное средство физического развития детей.