Развитие физических качеств дошкольников в подвижных играх

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Воспитатель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий. В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки; делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих; приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть. 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 решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни. Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Практическая часть

Игра «Колечко»

(игра для детей от 5 до 7 лет)

Дети стоят в кругу, а водящий — внутри круга. Он держит в ладонях колечко, которое незаметно пытается передать кому-либо из ребят. Ладошками, сложенными в лодочку, водящий по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. А тот, кому досталось колечко, не выдает себя.

По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» — ребенок с колечком выбегает в центр круга. Он становится водящим.

Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают его в круг. Игру в этом случае продолжает прежний водящий.

Игра «Кто ушел?»

(игра для детей от 5 до 7 лет)

Дети стоят в кругу или полукругом.

Педагог предлагает одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5–6 человек), а затем выйти из комнаты или отвернутся и закрыть глаза.

Один ребенок прячется.

Педагог говорит: «Отгадай, кто ушел?» если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

Игра «Летает — не летает»

(игра для детей от 4 до 7 лет)

Дети садятся или становятся полукругом.

Ведущий называет предметы. Если предмет летает — дети поднимают руки вверх или в стороны. Если не летает — руки опущены. Ведущий может сознательно ошибиться, при этом у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься.

Необходимо своевременно удержаться и не поднимать рук, если назван нелетающий предмет.

Игра «Овощи и фрукты»

(игра для детей от 4 до 6 лет)

Дети стоят в шеренге или врассыпную. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт — поднять руки вверх. Игроки, которые ошиблись, делают шаг в перед.

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

Игра «Кто быстрее спрячет простыню под стопу?»

(игра для детей 3 лет)

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Оборудование: 2 простынки (размер 50–80 сантиметров)

Двое детей садятся на стулья. Под правой ступней у каждого находятся простынка. По сигналу ведущего нужно пальцами ноги подобрать простынку. Затем это делается левой ногой. Ведущий следит за правильной осанкой соревнующихся.

Игра «Кто быстрее соберет коробку ногами?»

(игра для детей 3 лет)

Цель: укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышц «корсета» позвоночника и стоп, развитие ловкости и чёткости движений.

Оборудование: 2 коробки, разбросанные игрушки (мягкие игрушки, кубики, мячи и т. д.)

Ребенок сидит на полу и опирается руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа — куча игрушек. Рядом так же сидит ребенок и у него с другой стороны тоже стоит пустая коробка. По команде ведущего дети должны захватить игрушку стопами ног, поднять и положить в коробку. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек в коробку.