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

В процессе отбора содержания подвижных игр для удобства практического использования их в работе педагога предлагается их ***классификация***. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры — баскетбол, хоккей, футбол и др. **Подвижные игры** — игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).

**По образному содержанию** подвижные игры делятся на сюжетные и 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.

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

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

**По динамическим характеристикам** различают игры малой, средней и большой подвижности. 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. Самых маленьких игровые уп­ражнения подводят к играм.

Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

**На силу**

1.Перетягивания, сидя на полу

2. «Лошадки»

3. Бег раков

4.Соревнование тачек

5.Скалка-подсекалка

6. Белый тополь, зеленый тополь

**На ловкость**

1. «Пескари»

2. «Ниточка-иголочка»

3. «Подними монету»

4. «Колобок»

5. Разноцветные мячи

6. «Охотники и утки»

7. «Поймай дракона за хвост»

**На быстроту**
1. Встречная эстафета с бегом

2. «День и ночь»

3. Переправа в обручах

4. Эстафета с кубиками

5. «Ипподром»

6. «Вороны и воробьи»

7. «Тень»

8. «Воевода»

9. Все к своим флажкам

10. «Косари»

**На гибкость**

1. «Скороходы»

2.«Прыгуны и ползуны»

3.«Мостик и кошка»

4. «Постройте мост»

5 «Займи свободный мат»

6. «Альпинисты»

**На выносливость**

1 Прихлопни комара»

2. Салки по кругу

3. «Обезьяньи салки»

4. Гонки с выбыванием

5. «Белые медведи»

6. «Голубки»

7. «Колдун»

***Выбор игры.*** Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде всего, к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

***Создание интереса к игре.*** На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей.

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 и др.

***Объяснение игры.*** Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности — интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры — это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

***Распределение ролей в игре***. Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль — всегда соблазн. Поэтому во время распределения ролей случаются разные конфликты.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль — наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: «Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она и будет затейница...» Или: «Катюша загадала лучшую загадку про нашу игру. Пусть она назначит лису...»

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот будет водить. По-настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части

нельзя. Считалочка должна быть безукоризненной в педагогическом смысле.

***Руководство ходом игры***. В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов. Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю — подержать второй конец веревочки, под которую подлезают «цыплятки»). Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентирована программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми младшего возраста обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль, в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. С детьми старшего возраста руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

Варьирование и усложнение подвижных игр. Подвижные игры — школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);

усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.)

***Методика проведения подвижных игр.***Ребенок старшей дошкольной группы уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Дети дошкольного возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.).

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если педагог расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Для проведения большинства игр педагогу необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Проведение подвижных игр можно планировать во время физкультурного занятия. После приема пищи, если это физкультурное занятие, то оно должно быть примерно через 20 минут. Если занятие умственного характера, используем упражнения физкультминуток (см. приложение). Распределять во время занятия подвижные игры рекомендуется следующим образом.

В подготовительной (или заключительной) части занятия можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»).

Также подвижные игры рекомендуется включать в различные режимные моменты в течение дня.