Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Средняя Общеобразовательная школа «Образовательный центр»

п. Фрунзенский муниципального района Большеглушицкий

Самарской области

Структурное подразделение детский сад «Ромашка» Моршанский филиал

ДОКЛАД

**ТЕМА: *«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ***

***ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРОГУЛКЕ»***

Подготовила: Воспитатель Улаева Татьяна Сергеевна

Самара 2015

Я работаю в группе короткого пребывания в детском саду. Группа у меня разновозрастная от 3 до 7 лет. Времени на развитие физических качеств у нас мало, поэтому я и уделяю особое внимание подвижным играм на прогулке. Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх я лучше узнаю своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволяет мне найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, познавательные. Все они нужны и по-своему полезны детям, все используются в моей работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры на прогулке.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;

- совершенствование уже имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

- развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;

-воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Одно из важнейших достоинств подвижных игр состоит в том, что они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, бросание, метание, лазание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания физических качеств:

**Ловкость:** это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Для развития ловкости мы с детьми играем в такие игры, как «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Перейди через ручеек» и др. Задачами этих игр является не только развитие ловкости, но и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием. В игре «У медведя во бору» развивается речь, а в игре «Перейди через ручеек» также развивается равновесие.

**Быстрота**: способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Для развития быстроты мы играем в игры: «Ловишки с мячом», «Ловишки с платочками» и др. а также в игры соревновательного характера и игры эстафеты ( с детьми среднего и старшего возраста). В этих играх также развивается выносливость.

**Выносливость:** способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные упражнения на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на велосипеде и др.

**Сила:** степень напряжения мышц при их сокращении.

Для развития силы мы играем с детьми в такие игры: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади мешочком в круг» и др. Эти игры также развивают у детей умение действовать по сигналу и выдержку.

**Гибкость:** способность человека выполнять упражнение с большой амплитудой.

Для развития гибкости мы играем в игры «Туннель», «Передача мяча», «Бездомный заяц», «Охотник и утки» и др. Совершенствование гибкости происходит во всех играх, связанных с частой сменой направления движений.