**Мастер-класс**

**Подвижные игры в режиме дня дошкольника**

Очень важно физически тренировать детей с раннего возраста. В этом отношении трудно переоценить значение в системе физического воспитания детей целесообразно подобранных подвижных игр.

Этот термин используется для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых – физическое развитие и оздоровление детей. Я.А. Коменский называл семь основных правил подвижной игры:

* движение;
* физическая раскованность и свобода;
* общественный характер;
* состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;
* наличие правил, т.к. без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки»;
* легкость, которую приобретает каждый ее участник;
* ограниченность во времени – «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он сам реализует потребность в движении естественным путем – в игре.

Основатель российской системы физического воспитания. Ф.Лесгафт отводил игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. «Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. **Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал** «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

По мнению М.Н.Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

А В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это  средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности как:

* инициатива,
* целенаправленность,
* ответственность,
* критичность мысли,
* настойчивость в преодолении трудностей,
* быстроту реакции,
* координации движений,
* ловкости.

. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка. **Давайте вместе вспомним какое**… **Оздоровительное**: игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.
Велика роль подвижной игры и в **умственном** воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для **нравственного воспитания**. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.    Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется **эстетическое** восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

**В игре происходит**:

* Формирование дружного детского коллектива;
* Самостоятельности;
* Положительного отношения к труду;
* Становление личности ребенка;
* Формирование здоровья.

**Таким образом, подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка.**

Подвижные игры проводятся с детьми ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.

 Воспитатель может провести игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера с небольшими группами детей или с некоторыми детьми индивидуально. Более подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику

Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей.

 На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы.

 При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Так, после занятий по родному языку, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

 Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

 В режиме дня подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов. Так, если детей в группе много, а места в помещении или на площадке недостаточно, организуют игры по подгруппам. Игровые упражнения также проводятся чаще всего небольшими группами или с отдельными детьми.

 **Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре (Программа воспитания и обучения в детском саду, - М., 1985) предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).**

 Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть **6-8 мин.** В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может доходить до **10-15 мин.**

 С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет **6-10 мин**. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до **15-20 мин.**

 На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные. Их длительность от **5 до 10 мин.**

С детьми старшего дошкольного возраста длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке составляет **8- 12 мин**. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до **20 – 25 мин.**

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе, как форма работы имеют различные варианты.

1. Проводятся по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно или по подгруппам. Здесь ре­шается целый комплекс оздоровительных, образователь­ных и воспитательных задач.

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, разная ин­тенсивность с постепенным повышением нагрузки и сни­жением ее в конце). При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность – 80-85 %.

Однако ни в коем случае подвижные игры и физичес­кие упражнения на воздухе нельзя отождествлять с физ­культурными занятиями. Главное отличие их в том, что первые проводятся в более непринужденной форме, дли­тельность их меньше. Здесь шире учитываются интере­сы детей, разнообразие видов и форм проведения.

2. Комплекс из однотипных физических упражнений (так называемого тематического характера), например, только из основных движений или элементов одной - нескольких спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей) или спортивных упражнений (лыжи, коньки и т.д.)

3. Подвижные игры - 2-4 игры разной подвижности и на разные движения.

4. Комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, упражнения в основных видах движений и пр.). Например, подбираются различные упражнения в метании: 1) метание мяча малого размера (8-10 см) назад, в сторону и бег за ним; 2) подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием, ловля; 3) бросание мяча вдаль – «кто дальше»*;* 4) прокатывание мяча по скамейке (одним толчком) - "чей мяч дальше укатится".

5. Сюжетные игры с движениями: "Альпинисты", "Туристы", "Пограничники" и др.

6. Игры с элементами спортивного ориентирования.

7. Индивидуальная работа с детьми.

8. Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя.

Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60-70 % ее продолжительности. Важно обеспечить разнообразие физических упражнений.

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

- основные движения (как правило, хорошо знакомые детям);

- элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);

- общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, "Ровным кругом", "Сделай фигуру" и т.д.).

**Классификация подвижных игр**

Для удобства практического использования игры классифицируются. 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. Их различают по двигательному содержанию, иначе говоря, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, 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 играю­щих вызывают привлекательные манипуляции предмета­ми. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) кроме соревновательного имеют еще и зрелищный эффект. Самых маленьких они подводят к играм.

**Методика проведения подвижных игр.**

Требование к организации и проведение подвижных игр.

Руководящая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям, учителю физической культуры, родителям.

**Подготовка к проведению игры.**

**Выбор подвижной игры зависит:**

* от педагогических задач, которые ставятся перед занятие;
* подбор игрового материала, который определяю многие факторы — это возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество детей и условия проведения игры; при выборе игры нужно учитывать форму занятий (занятие или праздник) на занятии время ограниченно. На праздниках проводятся массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения (зал, открытая площадка, зимние игры). При проведение игры на воздухе необходимо учитывать состояние погоды.

Выбор игры зависит также от наличии пособий и инвентаря. Из-за отсутствия составляющего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроится. Обязательно нужно подготовить инвентарь (флажки, мячи, скакалки, обручи и тд). Инвентарь должен быть красочным, ярким заметным в игре.

Воспитатель должен подготовит обстановку, предварительно продумать моменты в игре, которые вызовут у детей интерес к игре.

**Организация играющих.**

Прежде всего нужно сделать разметку игровой площадки, подготовить и удобно разместить необходимое оборудование.

Собирать детей необходимо в том месте площадки, куда будут начинаться игровые действия: в играх с перебежками - в "домик" у короткой стороны площадки, играх с построением в круг - в центр площадки. Сбор детей должен проходить быстро и интересно. Поэтому ваяй продумать приемы сбора. Они бывают разными в зависит мости от возраста детей и их отношения к игре.

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.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных установленный ограниченный срок (пока вращается звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, "гроздь" надувных шаров, фланелеграф и т.д.). Эффективны и сюрпризные моменты: играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой, кто сумеет проскользить по ледяной дорожке и др.

Организация малышей требует от воспитателя большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм.

Поэтому воспитатель, привлекая внимание демонстративно играет мячом, сопровождая движение' хами: "Мой веселый звонкий мяч...", или кружится, держась за руки с именинником или куклой и напевая песенку "Каравай"; или, подойдя к детям, таинственным голосом предлагает посмотреть, чьи ушки торчат за кустиком, а начерченный на площадке домик, куда приглашает питатель, похож на настоящий - с крышей и трубой...

Приемы сбора детей на игру нужно постоянно варьировать.

На протяжении игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно вызвать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. В данном слу­чае приемы совпадают с приемами сбора детей.

Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. На­пример, воспитатель надевает маску-шапочку: "Смотри­те, 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 воспитатель, мани­пулируя звучащей игрушкой.

В старших группах такими приемами выступают 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, мимика, 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.

Содержание объяснения зависит от возраста, подго­товленности детей и вида игры.

В младшей группе 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 (воспитатель надевает фуражку): "Готовьтесь к полету!..", или игра "Воробышки и кот": «Лежит на лавочке кот, греется на солнышке (жест в сторону игрушки). Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробышки расправили крылышки и полетели искать зернышки...»

Предварительное объяснение игры в средней и стар­шей группах происходит с учетом возросших психо­логических возможностей детей. Это учит их планиро­вать свои действия. Принципиально важной является пос­ледовательность объяснения, аналогичная арифметичес­кой задаче: сначала - условие, потом - вопрос. В практике, к сожалению, распространена ошибка, когда объяс­нение начинается с назначения ребенка на главную роль, в результате чего внимание детей к инструкции падает, отсюда и сбой в игровых действиях. Аналогичная ситуа­ция возникает, когда детям перед объяснением игры раз­дают атрибуты.

Последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, под­черкнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

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 действия воспитателя сохраняется.

**Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:**

* название игры (можно сказать, с какой целью проводится игра),
* цель игры (определения победителя),
* ход игры,
* роль играющих и расположение их на площадке,
* правила игры.

Объяснение игры нужно сопровождать показом.

**Выделение водящих:**

Желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей.

**Выделить водящих можно разными способами:**

* по назначение воспитатель (этот способ используется, когда руководитель не знает группу детей)
* способ выбора по жребию (считалка)
* по выбору играющих (он позволяет коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных.)
* по результатам предыдущих игр.

**Распределение на команды:**

* по усмотрению воспитателя,
* путем расчета на 1-2,
* путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны,
* по назначению капитанов.

Капитанам отводится важная роль . Он помощник воспитателя. Наблюдает за соблюдением правил игры, учитывает результат игры, раздают и расставляют инвентарь.

**Руководство процессом игры:**

Необходимо начать игры организованно и своевременно. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком).

Затем воспитатель следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков. Воспитатель должен заинтересовать детей игрой.

**Судейство.**

Судья обязан строго следить за точностью выполнение правил, приемов в игре. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважению к судье и правилам.

**Дозировка в процессе игры:**

* установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов.
* Увеличение или уменьшение количество повторений игры или ее отдельных эпизодов.
* Увеличение или уменьшение общего времени на игру.
* Удлинение или сокращение дистанций для перебежек, расширение или уменьшение площадки для игры.
* Увеличение или сокращение числа игроков в команде.

**Окончание игры:**

Очень важно закончить игры своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно, так же и затягивание ее. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий»

 и т.д.

**Подведение итогов игры:**

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. По окончанию игры воспитатель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, собирает сведение у помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах.

При определении результатов игры надо учитывать, не только быстроту, но и качество выполнения задания. Полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке (особенно в младшем возрасте).

Необходимо разобрать игры, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике. При выборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. К разбору полезно привлекать помощников и самих занимающихся. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшим играм.

Название игры: **«Повар и котята».**

Цель, задачи игры: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Место проведения: Спортивный зал или спортивная площадка.

Подготовка: Большой обруч или шнур, предметы по количеству играющих.

Описание игры: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

*Плачут киски в коридоре,*

*У котят большое горе:*

*Хитрый повар бедным кискам*

*Не дает схватить сосиски.*

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

Правила: Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

Варианты: Поваров может быть больше, тогда количество предметов увеличивается.

Название игры**: русская народная игра «Воевода».**

Цель, задачи игры: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Место проведения: спортивный зал

Подготовка: атрибут: мяч

Описание игры: Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

*-Катится яблоко в круг хоровода,*

*-Кто его поднял, тот воевода…*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

*-Я сегодня воевода.
-Я бегу из хоровода.*

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

*Раз, два, не воронь*

*И беги как огонь!*

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Правила:

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

Варианты:

Мяч можно заменить на набивной.

Мяч может быть разного размера, его можно перебрасывать на каждое слово.

 **Малоподвижная игра "Тишина у пруда"** ( упражнение на релаксацию)

Дети идут друг за другом и произносят слова:

...Тишина у пруда, не колышется вода.

Не шумите камыши, отдыхайте от души.

(Дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз, ложатся на пол, закрывают глаза)

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ноги отдыхают, руки тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают...

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно, глубоко.

хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Дети садятся в круг по- турецки.