**Игра есть потребность растущего детского организма**

**Методика внедрения и обучения подвижным и малоподвижным играм в дошкольных образовательных учреждениях**

Автор:

Болвачева О.А.

инструктор по физической культуре

МАДОУ №10 г. Красноярск

Красноярск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc159748062)

[1 Значение подвижных игр в воспитании детей 4](#_Toc159748063)

[1.1 Понятие подвижной игры и ее значение для физического состояния детей дошкольного возраста 7](#_Toc159748064)

[1.2 Игровые упражнения 7](#_Toc159748065)

[1.3 Подвижная игра 8](#_Toc159748066)

[1.4. Классификация подвижных игр 8](#_Toc159748067)

[1.5.Игры малой подвижности 9](#_Toc159748068)

[2 Методика проведения подвижных и малоподвижных игр 10](#_Toc159748069)

[2.1 Особенности методики проведения подвижных игр у детей младшего возраста 13](#_Toc159748070)

[2.2 Особенности методики проведения подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста 15](#_Toc159748071)

[2.3 Особенности методики проведения подвижных игр с детьми старшего возраста 17](#_Toc159748072)

[Заключение 19](#_Toc159748073)

[Список использованной литературы 20](#_Toc159748074)

[Приложение 1 22](#_Toc159748075)

[Приложение 2 24](#_Toc159748076)

[Приложение 3 25](#_Toc159748077)

## ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор занимает неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего, интересен сам процесс действий. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать друг с другом, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Убыстрение современной жизни ставит перед педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания дошкольников. Сейчас очевидно, что подвижные игры необходимы для обеспечения гармоничного состояние умственных, физических и эмоциональных нагрузок. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и трудовом воспитании детей, особенно и развитии познавательных интересов, в выработки воли и характера, в окружающей действительности. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши ещё тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья.

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в необходимости научить детей играть активно и самостоятельно, в формировании широкого круга и игровых действий, воспитании нравственно-волевых черт личности, укреплении здоровья детей, закаливании организма, а также в необходимости обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь прибрести запас прочных умений и двигательных навыкав для труда и активного отдыха.

Цель работы состоит в том, чтобы раскрыть значение и методические аспекты обучения подвижным и малоподвижным играм детей дошкольного возраста. Только в этом случае дети приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливать к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, то есть дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущем.

Подвижные и малоподвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

## 1 ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Игра – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направлена на решение двигательной задачи.

Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются у ребят организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства.

Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется в детском саду на специальных занятиях с помощью упражнений и подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и: следовательно, в более равномерном их развитии. Но значение подвижных и малоподвижных игр не только в этом — они играют большую роль во всестороннем развитии детей.

В играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или спасаются от ловящего; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробушков и т.д. Они играют, а в процессе игры у них тренируются, укрепляются те или иные группы мышц. Это свойство игры высоко ценил П. Ф. Лесгафт. Он указывал на преимущество игр перед упражнениями, считая их наиболее доступными, понятными для детей дошкольного возраста вследствие близости игровых образов и сюжетов детскому воображению, а также благодаря общественному началу, заложенному в них. Вместе с тем он видел в игре большую воспитательно-образовательную силу, считал ее сложным действием более высокого порядка, чем отдельные гимнастические упражнения, лучшим средством воспитания личности ребенка. Особо он подчеркивал тот факт, что игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованны.

Эта тесная связь физического и психического развития находит отражение в современных научных исследованиях и подтверждается практикой.

Игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств.

Ребенок должен чувствовать себя в обществе сверстников как равный среди равных. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Четкое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности и помогают занять должное место в коллективе.

Игры являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании взаимоотношений. В них чаще всего участвует группа детей, объединенных общими интересами.

Большая роль в воспитании организованного поведения детей, волевых качеств принадлежит правилам. Требования строгого соблюдения правил — бросать мяч с определенного расстояния, бежать только после сигнала до условленного места, прыгать только на одной или двух ногах и пр. — учат детей действовать в соответствии с установленными правилами или согласно договоренности.

 В коллективных играх часто от поведения одного ребенка зависит положение партнера, успех всех участников. Так, например, в играх типа «Кто быстрее на места» по сигналу надо быстро бежать на свое место: малейшее замешательство одного может подвести всю команду.

Во многих играх дошкольников с мячами, обручами, скакалками, и другими предметами правила устанавливаются самими детьми. Например, дети договариваются, что считать ошибкой и что не считать. В каждом случае уговор становится правилом для всех. Нарушивший его так же исключается из игры, как и в играх с готовыми правилами. Эти традиции имеют большую воспитательную ценность: они дисциплинируют детей, помогают воспитывать умение самостоятельно договариваться, действовать согласованно, считаться с мнением большинства. Правила в игре должны соответствовать возрасту детей: чем меньше возраст ребёнка, тем проще должны быть правила. Правила должны способствовать выработке у детей положительных качеств. Поэтому не следует вводить в игру правил, которые побуждают детей к проигрыванию, например, когда пойманный становится водящим, так как играющие начинают поддаваться. Неудачно и такое правило, когда проигравший получает право поплясать, сказать стихотворение, спеть: детям интересно выполнить одно из этих заданий, и они стараются проиграть. Вредны в воспитательном отношении правила, по которым проигравшие выключаются из игры. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удаётся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок.

В процессе подвижных игр дети учатся быстро ориентироваться в пространстве. Начиная с первых игр малышей («Бегите ко мне», «Догони мяч» и др.), дети либо действуют в указанном правлении, пространстве, либо должны сами выбрать нужное направление. Эта задача решается в игре попутно, но иногда она может быть и основной — тогда педагог выбирает игру, где ее можно осуществить с большей эффективностью.

Все сказанное выше свидетельствует о том, что с помощью игр разной подвижности можно решать разнообразные задачи, а для этого надо широко практиковать их в повседневной работе с детьми.

При внедрении и проведении игр необходимо соблюдать дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность, активность, сознательность и т.д.

Все игры в конечном итоге направлены на то, чтобы сделать движения легкими, доступными, уверенными. Эта ловкость, пластичность движений необходима даже при выполнении небольших трудовых обязанностей: почистить костюм, обувь, накрыть на стол, застелить постель. Придя в школу, дети с правильно развитыми движениями умеют аккуратно сложить учебники в сумку, бесшумно сесть за парту, тихо закрыть дверь.

Воспитанный навык поведения в коллективе, общительность, умение подчинить свои действия правилам игры — все это отличает детей, пришедших в школу из детского сада. Они становятся организаторами, затейниками в коллективе, первыми помощниками сверстников и взрослых.

Дошкольный возраст — это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается, когда он приобретает первые знания. Поэтому очень важно помочь ребёнку научиться воспринимать внешний мир, окружающие его предметы и явления.

В повседневной жизни человек постоянно взаимодействует с внешней средой, в результате чего в коре головного мозга образуются временные связи, так называемые условные рефлексы. Условные рефлексы являются основой формирования различных навыков и привычек, которые могут делаться прочными, если их подкрепить, и могут исчезнуть, если такого подкрепления не последует.

В процессе воспитания и образования приходится бороться с вредными привычками и навыками, заменять их новыми и закреплять те, которые могут быть полезны и нужны ребёнку.

Задача современных дошкольных учреждений - обеспечить всестороннее воспитание детей. Эта задача осуществляется различными средствами, среди которых важное место принадлежит игре.

Подвижная и малоподвижная игра имеет большое значение, прежде всего как средство физического воспитания. В игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения).

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке.

Весёлое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка; радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность переживаний детей во время игры делают её эффективным средством воспитания, поэтому педагог должен проводить игру живо, интересно, эмоционально.

В результате систематического проведения игр и правильного руководства ими можно воспитать у детей важнейшие волевые качества: выдержку, дисциплинированность, умение регулировать свои действия, своё поведение.

Академик И. П. Павлов установил наличие в коре головного мозга двух процессов: возбуждения и торможения. Чем моложе ребёнок, тем в большей степени возбуждение преобладает над торможением.

Важно установить равновесие между этими процессами и сделать их подвижными. В ряде игр имеются такие правила, которые развивают у детей торможение. Так, в игре «Совушка» при появлении «совушки» все «птицы» замирают на месте. Дети, у которых слабо развиты процессы торможения, шевелятся, делают различные движения. В игре «Дождись дудочку» дети, у которых не развита выдержка, бегут, не дожидаясь, когда воспитатель даст сигнал ведущему к звуковому сопровождению дудочкой. Только после систематического проведения игр, требующих выдержки, торможения, дети перестают нарушать правила, начинают проявлять самообладание; у них развиваются тормозные процессы.

Игры способствуют умственному развитию ребёнка. С помощью игр у детей расширяются и углубляются представления об окружающей действительности, развиваются внимание, память, наблюдательность.

При помощи игр можно воспитывать у детей такие моральные качества, как смелость, решительность, честность, чувство товарищества, коллективизм.

Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры; воспитывает навыки культурного, дисциплинированного поведения в коллективе. Так, когда «ловишка» дотронется до одного из бегущих, то, как бы последнему ни хотелось продолжать игру, он обязан отойти в сторону. В игре «Лиса в курятнике» дети быстро, но не толкая других, должны спрыгнуть со скамьи и вернуться на свое место и т. д.

Многие игры помогают педагогу воспитывать у детей эстетические чувства. Ритмичность, точность, плавность движений и чёткие построения в пары, колонны, круг, различные фигуры, передаваемые детьми образы - всё, что вызывает у детей чувство удовольствия, способствует пониманию красоты. Игра — одно из важных средств всестороннего развития дошкольника.

П. Ф. Лесгафт писал: «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни. Игры составляют самое выгодное занятие для ребёнка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причём эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия». Однако только при руководстве со стороны педагога игра может оказать положительное влияние на ребёнка. Поэтому педагог должен знать воспитательные задачи в каждой группе, особенности возраста, содержание игр и методику их проведения (Приложение 1).

## 1.1 Понятие подвижной игры и ее значение для физического состояния детей дошкольного возраста

«Подвижная игра представляет собой сознательную, активную деятельность ребенка, характеризующуюся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». М.Н. Жукова определяет «подвижную игру как относительно самостоятельную деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил». По мнению В.Л. Страковской «подвижная игра — это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств». Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений; их развитие 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. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от дошкольников в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений. Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования. Игры различаются по содержанию, характерным особенностям, по тому, какое место они занимают в жизни детей, в их воспитании и обучении. Различают подвижные и малоподвижные игры.

## 1.2 Игровые упражнения

В игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей. Игровые упражнения можно использовать на занятиях по физической культуре, особенно при проведении индивидуальной работы по развитию движений вне занятий, как с отдельными детьми, так и с небольшими группами. Для проведения игр и игровых упражнений желательно иметь достаточное количество различных пособий и игрушек: флажки, погремушки, шарики, цветные ленты, скакалки, шнуры длинные и короткие, кружки, ведерки, крышки от пластиковых бутылок. Все это позволяет разнообразить игры и игровые упражнения, изменить условия выполнения двигательных заданий в них.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Вторая группа – спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, теннис, футбол. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощёнными правилами. В младших группах детского сада наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, а также простейшие игры без сюжета типа «ловишек» и игры-забавы. Бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, игры с предметами ещё не доступны малышам. Совсем не проводят с детьми младшего дошкольного возраста спортивные игры. Вместе с тем в работе с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются игровые упражнения, занимающие как бы промежуточное место между гимнастическими упражнениями и подвижными играми.

## 1.3 Подвижная игра

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Подвижные игры особенно важны для застенчивых деток, так как такие игры помогают преодолеть им робость. В игре дети забывают о своих стеснениях и начинают активно играть. Интерес к подвижной игре повышает ее взаимосвязь с другими видами деятельности дошкольников, в частности с изобразительной деятельностью, ручным трудом. Поэтому следует поддерживать стремление ребенка самостоятельно изготавливать, украшать игровые пособия, атрибуты и формировать соответствующие умения. Это своеобразная психологическая подготовка к игре, а вместе прекрасная возможность для развития творческих способностей. Важное условие развития творческих способностей в подвижных играх — вариативность их содержания и формы организации. Воспитателю сначала самому, а дальше, постепенно привлекая к этому детей, необходимо подавать им знакомые игры в разных вариантах. Такая вариативность не только поддержит интерес к двигательной активности, усовершенствует двигательные навыки, но и обогатит игровой опыт дошкольников, научит их нестандартно, творчески выполнять хорошо знакомые действия и решать новые проблемы. Следует прибегать к различным формам организации подвижных игр, (коллективным, групповым, индивидуальным), и вводить их не только в процесс организованного обучения (занятия), но и в самостоятельную двигательную деятельность, постепенно поощряя самостоятельно придумывать соответствующие игры. Подвижные игры способствуют также развитию у дошкольников речевого творчества. В процессе подвижной игры дети не только обозначают и сопровождают свои действия словом, обдумывая их, но и выражают свои мысли и чувства. Подвижные игры бывают: с бегом, с прыжками, с перестроениями, с ловлей, с метанием, с лазанием.

## 1.4. Классификация подвижных игр

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

**Сюжетные** игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения участников, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

**Бессюжетные** подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

**В играх-забавах**, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости. К сложным играм относятся спортивные игры, (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: - игры с бегом, прыжками, метанием и др.

Как подвид подвижных игр, можно выделить **тимбилдинг** —командообразование — технология, которая позволяет в игровой̆ динамичной̆ форме обучить детей навыкам работы в команде, общению, принятию решений.

## 1.5.Игры малой подвижности

В этих играх движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна. Следует учитывать общее состояние группы. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания ("Где звенит колокольчик?", "Найди флажок", "Пройди тихо" и др.). Выбор игры зависит также от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования и т.д. При выборе игры нужно учитывать, в какое время дня она проводится. Малоподвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойными. При организации подвижных игр для дошкольников необходимо учитывать, что детям очень быстро надоедает однотипная игра, привыкая к чему-то одному, им становится скучно. Поэтому правила в играх периодически должны меняться.

## 2 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ И МАЛОПОДВИЖНЫХ ИГР

Первым условием успешного использования подвижных игр в воспитании детей является знание программных задач, определенных для конкретной возрастной группы, с которой работает педагог.

Усвоив общие задачи воспитания, необходимо применять их с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для этого надо, прежде всего, иметь данные врачебного осмотра по всем показателям, знать, кто из детей нуждается в повышенном к себе внимании.

Необходимо впервые же дни работы проанализировать состояние двигательных навыков детей. В этом, как правило, помогает внутренняя диагностика. И в том случае, если педагог работает с группой детей не первый год, он снова проверит умения каждого ребенка, отметит успехи одних, недостатки других, чтобы далее вести целенаправленную работу с учетом этих данных. Кроме того, в каждой возрастной группе всегда есть новенькие дети, требующие особого внимания. Поэтому в группе детей 3 лет целесообразно иногда в начале года давать игры, рекомендованные для предшествующей группы.

Педагог должен наметить конкретные задачи по отношению к каждому ребенку. Детям робким, неуверенным в движениях нужно помогать в преодолении трудностей: опустить пониже веревочку во время прыжков, поставить поближе корзинку при забрасывании мяча, поддержать во время хождения на равновесие и т. д. Но делать это надо незаметно, чтобы не страдало самолюбие ребенка. Дети легковозбудимые, излишне подвижные также требуют к себе внимания воспитателя: их надо чаще привлекать к играм, способствующим развитию тормозных процессов.

Игры, которые будут использованы в работе с детьми, педагог обязан хорошо знать, чтобы ясно рассказать содержание, правила, суметь правильно и четко выполнить движения, входящие в игру.

Незнакомую игру надо внимательно разобрать, мысленно проиграть и только после этого предлагать детям. Также необходимо предварительно продумать, где целесообразнее провести ту или иную игру: в помещении или на участке.

В методической литературе обычно рекомендуется разучивать новые игры на занятиях. Но это можно делать и во время прогулки, когда в распоряжении детей и педагога имеется достаточно времени.

Сбор на игру. Собрать детей на игру можно различными приёмами. Так, ещё до выхода на участок, где главным образом организуются игры, педагог говорит детям о том, что они будут играть. Он договаривается с детьми, что как только он их позовёт, (даст какой-либо сигнал), они соберутся около него или в определённом месте площадки. О том, какая игра будет проведена, необязательно сообщать детям заранее: об этом можно сказать и тогда, когда они соберутся для игры. В старшей группе можно иногда воспользоваться и другим приёмом — перед выходом на прогулку разделить детей на несколько колонн. По сигналу все собираются в условленном месте, и отмечается, какая колонна собралась первой. Или можно иногда поручить нескольким детям, собрать своих товарищей на игру, распределив заранее, кто кого позовёт. Сбор на игру не должен превышать 1-2 минут. Длительный сбор снижает у детей интерес к игре, дезорганизует их. Долго ожидая товарищей, дети напрасно растрачивают время и энергию. Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к игре, особенно в группе малышей. Заинтересованность детей игрой помогает лучшему усвоению её правил, более чёткому выполнению движений. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре. Так, игру в автомобили хорошо провести с малышами после того, как они наблюдали на улице движение автомобилей.

Объяснение игры. После того, как дети соберутся на игру, педагог рассказывает им её содержание и сообщает название. При объяснении игры взрослый должен стоять так, чтобы его видели все дети. Если дети стоят в шеренге, сидят полукругом или свободно сгруппировались около педагога, он становится к ним лицом. Если дети стоят по кругу, педагог занимает место рядом с детьми, но не в центре круга, так как, находясь в центре круга, он не увидит ту часть группы, которая расположена позади него.

Изложение содержания игры, объяснение её правил должны быть краткими, чёткими.

Воспитательное воздействие игр в большой мере зависит от посильности игровой задачи и степени физической нагрузки. Несмотря на то, что игры требуют большой затраты энергии и побуждают организм ребенка к усиленной работе, они обычно сопровождаются радостным настроением. Однако радостное возбуждение будет способствовать правильному развитию ребенка только в том случае, когда перед ним поставлена задача, требующая доступного напряжения. Перевозбуждение является признаком перегрузки как физической, так и психической.

Следует помнить, что неудачи порождают чувство неуверенности. «Постройте вашу воспитательную работу так, — говорил Е. А. Аркин, — чтобы ребенок чаще побеждал, чем терпел поражения, чтобы он чаще убеждался в надежности своих сил, чем в своем бессилии. Успех и победа бодрят и укрепляют, они являются условиями здоровья».

Всякая деятельность детей должна доставлять им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от совместных действий и переживаний. Особенно это относится к подвижным играм, так как уже само движение доставляет детям удовольствие. Эмоциональная же насыщенность игры повышает и двигательную активность, поэтому необходимо, чтобы игра вызывала у детей интерес. Равнодушие воспитателя, вялый, безразличный тон, формальное отношение к игре являются одной из причин спада интереса детей к подвижным играм. Чтобы игры жили в каждой группе, возникали и проводились по инициативе самих детей, необходимо хорошо продумать их организацию, использовать разнообразные средства, вызывающие у детей желание играть.

Уже в средней группе следует учить детей выбирать водящего с помощью считалок, предварительно разучив их, иначе дети могут использовать случайно услышанные считалки с отрицательным содержанием.

Регулируя взаимоотношения детей, педагог должен уметь предотвращать возможные конфликты, нежелательные поступки и всегда быть справедливым!

Следует с самого первого проведения игры брать нужный темп и не читать текст замедленно: для детей это не легче; наоборот, подскоки, галоп, прыжки на двух ногах у детей в медленном темпе не получаются. Руководителю физического воспитания следует также помнить, что малышам свойственны более частые движения, чем взрослым, так как у них короткие ноги и короткая амплитуда движения.

Произносить текст нужно звонким, достаточно высоким голосом, так как это более естественно для детей. Однако не следует допускать, чтобы дети говорили утрированно высоким, писклявым голосом или крикливо.

Игры-потешки проводятся не со всеми детьми одновременно, а с маленькими группками, которые могут чередоваться. Во второй младшей, в средней и старшей группах дети, не занятые в игре, по приглашению педагога помогают ему говорить текст прибаутки.

При проведении игр, как в помещении, так и на воздухе необходимо чередовать их, требующие интенсивных движений, с малоподвижными. Летом, в жаркие дни, подвижные игры проводятся в прохладном затененном месте участка или спортивной площадки. Зимой во время прогулки нужно всячески стимулировать движения, организуя игры с бегом, прыжками, метательными движениями: «Займи крепость», «Перекинь за…», «Мороз – красный нос», «Ледовая переправа» и др. Но и зимой надо чередовать движения с отдыхом, не допускать, чтобы дети перегревались подвижными играми. Организуя игру, взрослый заботится о том, чтобы были соблюдены основные гигиенические требования. Костюм детей должен быть чистым, лёгким и не стеснять движений. В зимнее время надо следить за тем, чтобы дети не были слишком тепло одеты, так как лишняя одежда приводит к перегреву во время игры и охлаждению после её окончания.

Во всех возрастных группах подвижные игры, организуемые педагогом, должны быть интересны для детей, проходить живо, эмоционально, непринужденно. Только в этом случае они будут эффективным средством воспитания детей.

Средняя продолжительность игры 5-6 минут в младшей группе, 6-8 минут — в средней и 8-10 минут — в старшей. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру и педагог начал её объяснение.

Для того, чтобы в каждой группе эта работа была систематической, чтобы ни один ребенок не выпал из поля внимания, подвижные игры должны быть предусмотрены в перспективном плане воспитательной работы, а также в плане работы на каждый день. Должно отмечаться, какие подвижные игры будут проведены со всей группой, какие игры организуются с группкой детей, какие предлагаются отдельным детям.

За один учебный год рекомендуется для младшей группы не больше 10 игр, в средней — 12 игр, в старшей — не более 14 игр. При этом учитывается, что в средней группе повторяются игры младшей группы, а в старшей — младшей и средней групп.

Как было сказано выше, с помощью игры педагог осуществляет несколько задач - укрепляет, оздоровляет организм детей, развивает движения, вызывает радостные переживания, воспитывает моральные качества и т.д. Включая в план ту или иную игру, педагог должен знать, какие качества и навыки он может развить и закрепить с её помощью: в одной игре преобладает бег, а в другой — метание, в одной — от детей требуется выдержка, а в другой — ловкость и т. д.

При выборе игры педагог должен иметь в виду, где он предполагает провести её: в помещении, на площадке или другом месте. Это необходимо для того, чтобы наметить для себя какой инвентарь будет использован. Подбирая игры, учитывается также и сезонность, ведь необходимо, чтобы дети правильно понимали обстановку. Здесь следует ориентироваться на время года и состояние погоды, наличие необходимой одежды. От этого зависят содержание и методика подвижных игр.

Планируя игры, взрослому следует учитывать состояние группы. В том случае, когда группа недостаточно организованна, лучше в первое время проводить более спокойные игры в кругу, игры с пением, постепенно переходя к играм с движением врассыпную, или дать простые игры, предназначенные для младшей группы. Выбирая игру, педагог принимает во внимание её место в режиме дня; например, в конце дня, когда дети уже утомлены, лучше провести малоподвижную игру.

Игра во всех возрастных группах проводится ежедневно на прогулке. Ее можно проводить в начале, в середине и в конце прогулки, в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков её общий план. Если до прогулки было спокойное занятие, игру можно провести вначале. Если дети увлеклись интересной творческой игрой, не надо прерывать её, а собрать детей для подвижной игры в конце прогулки. Случается, что трудовые процессы или творческая игра быстро заканчиваются, и дети затрудняются найти себе занятие, в таком случае игру можно провести в середине прогулки.

При подборе игр для занятий, кроме общих воспитательных задач, приходится особо учитывать гигиеническую сторону каждой игры — степень её нагрузки, влияние на физиологические процессы (Приложение 2).

Выбор игры для занятия зависит от того, в какую часть занятия она включается. Если игра даётся в первой части занятия, она вводится для того, чтобы организовать детский коллектив, научить детей строиться в колонну, в пары, в круг, размещаться на площадке. Таковы, например, игры «Чьё звено скорее соберётся», «Найди себе пару» и др. Во второй части занятия проводится игра высокой подвижности. Для заключительной части занятия подбирается игра средней или малой подвижности, цель которой привести организм в относительно спокойное состояние. Можно использовать для этого следующие игры: «Кто ушёл?», «Угадай по голосу», «Найди, где спрятано», «Часовой» (Приложение 3).

## 2.1 Особенности методики проведения подвижных игр у детей младшего возраста

Кругозор детей этого возраста еще невелик, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место в этой возрастной группе занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег, и прочее).

Живой интерес вызывают у малышей подвижные игры, в сюжет которых вплетается знакомое им упражнение.

Например, в игру «Поезд» хорошо включается упражнение на равновесие. Игра протекает примерно так. Дети отправляются путешествовать на поезде.

Они приезжают на поляну, в лес, к озеру, речке и т.д., выходят из вагона и гуляют, собирают цветы, выполняют действия согласно сюжету. Сюжеты таких игр, содержание и мотивация действий детей целиком зависят от выдумки и творчества педагога. Повторение в играх, разученных на занятиях движений, обуславливает их совершенствование и закрепление.

Во время игры все малыши выполняют одинаковые роли и движения. В игру не вводится несколько разных образов. Выделяется лишь одна ответственная роль, которую вначале выполняет педагог, а затем назначенный им ребенок.

В одних играх дети должны уметь двигаться друг за другом или в определенном направлении, начинать и заканчивать движения по определенному сигналу («Трамвай»), в других - соразмерять свои движения в парных действиях («Лошадка»), в третьих - самостоятельно строиться в круг, подравниваться или находить свое место по сигналу («Воздушный шар», «Птички в гнездышках»). Таким образом, одинаковые движения выполняются при разном построении, в разных ситуациях. Это имеет большое значение для развития у детей координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности. В младшей группе развитие движений осуществляется в процессе подвижных игр.

В играх с пением и небольшим художественным текстом слова и ритм речи подсказывают детям движения и привила игры («Зайка беленький сидит», «Мой веселый звонкий мяч»). Не беда, если кто-либо из малышей, участвуя в такой игре, молчит и не произносит слов со всеми вместе. Позднее в индивидуальном общении с педагогом он это сделает с удовольствием.

Предварительное знакомство с условиями проведения игр и упражнений, с предметами, которые будут в них использоваться, необходимо. Предварительная настроенность на выполнение действий обеспечивает радостное и активное отношение ребенка к выполнению задания, так как малыш лучше понимает его смысл и основные правила. Это оказывает существенное влияние на процесс формирования двигательных навыков и умений.

Педагог вызывает у детей заинтересованное отношение к игре или упражнению и тем, что красочно рассказывает придуманный им простой и краткий сюжет задания, подчеркивая интонацией голоса и жестами наиболее сложные движения.

Основные задачи педагога: дать понять детям, как можно действовать по сигналу, передвигаться друг за другом; выполнив задание, возвращаться на места. Кроме того, в игре действовать чаще всего определенным способом (ползти на четвереньках, бросать мяч двумя руками и пр.) и соблюдать его хотя бы в общих чертах. Маленькие дети довольно медленно усваивают все тонкости игры и овладевают необходимыми навыками. Поэтому воспитатель и руководитель физического воспитания может часто проводить одну и ту же игру, не опасаясь, что она им наскучит. Постепенное проникновение в замысел игры, более глубокое понимание правил и в результате возрастающая самостоятельность доставляет малышам радость, поддерживает интерес к игре на длительное время. Целесообразно повторить игру 2-3 раза подряд, далее предложить детям новую или из числа уже знакомых, а затем снова вернуться к первой игре. В процессе игры важно следить за тем, чтобы малыши не переутомлялись, не перевозбуждались. Слишком сильное покраснение лица (а у некоторых детей бледность), обильное выделение пота, учащенное дыхание, излишняя шумливость и рассеянное внимание свидетельствует о том, что надо приостановить игру и дать детям отдохнуть. Во время пауз можно побеседовать с ними, уточнить правила, повторить стихотворный текст.

Как и на занятиях, при сочетании нескольких подвижных игр и упражнений важно предусматривать постепенное увеличение физической нагрузки. Начинать нужно с несложной игры или игрового упражнения, а затем привлекать всех детей к активным действиям. По мере накопления детьми двигательного опыта и усвоения правил, содержания игр и упражнений усложняется, увеличивается количество их повторений, и интенсивность действий детей возрастает и моторная плотность игр.

Организуя повторение подвижных игр, педагог должен принимать во внимание степень подвижности каждого ребенка и регулировать ее (вовремя остановить одного, активизировать другого, подобрать третьему подходящую роль и т.д.) надо стремиться к тому, чтобы дети полюбили подвижные игры.

Взрослому приходится часто совмещать руководство игрой с выполнением ответственной роли в ней, так как дети 2-3 лет еще пока не могут хорошо справляться с этими обязанностями. Малышей не смущает, что воспитатель, выполняя ответственную роль, подсказывает им, как надо играть. Очень важно, чтобы педагог, участвуя в игре, давал образец движений, подсказывал ход игры.

Объяснение игры - ответственный момент, влияющий на ее ход. Объяснять малышам игру надо эмоционально, интонациями голоса подчеркивая характерные черты каждого персонажа. Так, о резвящихся зайчиках педагог говорит ласково, а про медведя, который хочет их поймать, - низким голосом, с оттенком угрозы подчеркивая опасность.

При объяснении игр необходимо четко выделять сигналы, по которым детям придется менять свои действия. Если сигналом служит последняя фраза текста, она выделяется интонацией, произносится громче.

Действие моторного характера ребенок выполняет лучше, если взрослый сопровождает его пояснением, подсказкой. Постоянное словесное общение с взрослыми доставляет малышам радость и приносит большую пользу в развитии речи и воображения, обогащает представления. Дети всегда с большим вниманием прислушиваются к речи педагога, даже те, кто не участвует в игре.

Важно активизировать и направлять общение детей между собой. В результате внимательного подхода педагога к воспитанникам, умелого, своевременного, тактичного напоминания, требования поиграть совместно, оказать помощь или уступить друг другу между детьми складываются хорошие дружеские взаимоотношения.

Во второй младшей группе подвижные игры и игровые упражнения включаются в разные части занятия. Их значение в каждой части имеет свою специфику.

Во время игры педагог тактично направляет взаимоотношения детей, приучает их играть дружно (Приложение 2).

## 2.2 Особенности методики проведения подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста

В результате работы, проведенной в предыдущих группах, движения детей становятся более координированными. В играх, рекомендуемых для детей средней группы, увеличивается расстояние для бега, метания, высота для прыжков и лазанья; подобран ряд игр, упражняющих в ловкости, смелости, выдержке (Приложение 3).

Детей 4-5 лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от «ловишки», влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время, они по-прежнему любят сюжетные игры. В процессе игры внимание педагога должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому, игры даются с постепенным усложнением движения. Так, в игре «Мыши в кладовой» дети бегают в одном направлении, а в таких, как «Карусель», — по кругу; в играх «Огуречик», «У медведя во бору» дети упражняются в быстром беге и ловле, а в игре «Медведи и пчелы» — в быстром лазанье и т. д. (Приложение 3).

Но следует помнить, что нельзя давать в игре любое основное движение, если дети еще не научились хорошо этого делать. Сначала необходимо обучать детей тому или иному движению на занятии, а затем уже использовать игру. Например, прежде чем вводить в игру перепрыгивание через препятствия, нужно проследить, как прыгает каждый ребенок. К игре привлекаются только те дети, которые прыгают свободно, с остальными надо предварительно поупражняться в прыжках в высоту (Приложение 3).

В средней группе педагог вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4 лет в начале года педагог сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры педагог отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяя чувство уверенности!

Педагог использует подвижную игру и для воспитания у детей доброжелательности, взаимопомощи и других моральных качеств (Приложение 2).

В процессе повседневной работы необходимо добиваться того, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх. Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку: вначале в тех играх, которые педагог проводит с детьми, в дальнейшем — при самостоятельной организации ими игры. Считалка дает возможность всем детям побывать в разных ролях, исключает проявления несправедливости и других отрицательных качеств.

Помимо сюжетных игр, в этом возрасте используются игры, построенные на определенном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Пробеги тихо», «Школа мяча» и др. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми (Приложения 1, 3).

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на беговелах, коньках, санках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, пока у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Необходимо помнить о регулировке нагрузки, например, бег, прыжки чередуются с отдыхом — ходьбой, произнесением текста.

Не следует выключать из игры детей, требующих к себе повышенного внимания: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети, и т. д.

Не следует за один раз давать больше двух игр, при этом они должны быть различны по характеру движения, по построению: одна игра может быть интенсивной, а другая более спокойной.

Внимание педагога должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение их, на то, чтобы дети усвоили, и полюбили проводимые с ними игры. Повторность и усложнение игр, навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Поэтому одни и те же игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. При систематическом повторении одних и тех же раздражителей в коре головного мозга закрепляется определённое соотношение возбуждённых и заторможенных очагов. Таким образом, систематическим повторением игр, постепенным их усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств. В средней группе новую игру можно проводить в течение 2-3 занятий, затем повторить ранее проведённые игры и снова вернуться к той же игре.

При повторении игры нужно постепенно усложнять её и пользоваться различными вариантами игр, чтобы дети умели применять приобретённые ими навыки в изменяющихся условиях. Усложнением может быть - увеличение правил в игре. Можно увеличить расстояние для бега, прыжков, увеличить число «ловишек».

В смешанных группах игры проводятся обычно отдельно со старшими и отдельно с младшими детьми. Время от времени дети объединяются в одной игре, более простой, малоподвижной, доступной детям младшего возраста. Ответственные роли в таких играх обычно поручаются старшим детям.

## 2.3 Особенности методики проведения подвижных игр с детьми старшего возраста

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога.

В старшей группе увеличивается количество игр, в которых нет образов: даются разного рода «ловишки», игры с мячом, игры – соревнования, эстафеты и т. д.

Игры детей этого возраста также построены на основных движениях — беге, прыжках, метании, лазаний, но к детям предъявляются большие требования в отношении качества движений, правильности и точности их выполнения. Например, нужно идти по кругу, не нарушая формы круга, легко бегать («Мышеловка», «Ловля бабочек»).

Правила в старшей группе усложняются. Выполнение правил требует от детей торможения, выдержки, сосредоточенности внимания, наблюдательности, ловкости.

Дети этого возраста лучше владеют своими движениями и более заинтересованы результатом игры, поэтому в игры включается коллективные соревнования.

Ставя перед собой задачу закрепить у детей навык прыжка, педагог выбирает игру с соответствующим видом движения, например для средней группы «Зайцы и волк»; для развития у детей выдержки и торможения проводит в старшей группе игру «Хитрая лиса» и т.д.

Игра во всех возрастных группах проводится ежедневно на прогулке. В старшей группе она может составлять часть занятия гимнастикой и подвижными играми.

Перед проведением игры необходимо создать у детей интерес к ней. Подвести детей к игре можно путём вопросов или с помощью показа игрушки, картинки, схемы. Можно заранее рассказать детям сказку или прочитать стихи на соответствующую тему, показать им предметы или явления, которые встретятся в игре (Приложение 1).

Нельзя злоупотреблять в игре указаниями и поправками в отношении точности и правильности движений — это может привести к тому, что пропадёт радость от игры, снизится её эмоциональность. Обучение движениям в старшей группе происходит главным образом на занятиях физкультуры, а в играх приобретённые навыки закрепляются. Однако если дети ещё недостаточно овладели каким-либо движением, нельзя закреплять в игре неправильные навыки. Так, если в игре «Медведи и пчёлы» некоторые дети при лазании не меняют ноги, а приставляют одну к другой, взрослый обращает внимание детей на ошибку, делает указание, как надо лазать, предлагает посмотреть на товарища, который делает движение правильно, а затем продолжает игру.

В процессе игры взрослый следит как за поведением всей группы в целом, так и за отдельными детьми. Своим бодрым тоном, живым интересом к игре он поддерживает у детей во время игры радостное настроение, поощряет проявление детьми решительности, ловкости, находчивости, инициативы. Вместе с тем педагог следит, чтобы дети не переутомлялись. В некоторых случаях он бывает вынужден участвовать в игре, чтобы не нарушить её замысел. Так, например, если при проведении игры «Сделай как я» имеется нечётное число детей, приходится участвовать в этой игре, таким образом, никто не останется без пары.

При распределении детей педагог соединяет более слабых и еще не научившихся выполнять движения с более сильными, особенно в таких играх, где имеется элемент соревнования.

Выделить детей на ответственные роли можно различными приёмами: педагог сам поручает ребёнку какую-нибудь роль, выделяет с помощью считалки, или ребёнок, выполнявший роль водящего, выбирает на эту роль себе заместителя. При определении ребёнка на ту или иную роль нужно учитывать его особенности и возможности, поэтому не всегда можно пользоваться считалкой или предоставлять такой выбор самими детям. Часто от удачного распределения ролей зависит успех игры. Например, если в игре «Ловля обезьян» для выполнения роли ловцов выделить застенчивых детей, которые смущаются и не могут показать движений, игра потеряет смысл и значение.

Закончить игру можно по-разному. Иногда, заканчивая игру, особенно в старшей группе, педагог подводит итог: отмечает, кто из играющих отличился особой ловкостью, быстротой, хорошо выполнял правила, выручал товарищей. Называет и тех, кто нарушал правила, баловался, мешал детям играть. Игру можно закончить организованным уходом детей, или, если позволяет тематика игры, можно иногда уход с площадки или из зала сделать, продолжением игры. Если дети пользовались какими-нибудь пособиями: флажками, мячами и др., их следует убрать на место. Для этого педагог выделяет несколько играющих. Могут и все дети участвовать в уборке пособий; например, каждый ребёнок кладёт свои шишки или кубики в корзинку или ставит палки, флажки в стойку. Если дети просят повторить игру, а нагрузка была достаточная, взрослый предлагает повторить игру на следующем занятии и тут же выделяет кого-нибудь на ответственную роль с тем, чтобы дети сами запомнили, кто будет исполнять эту роль в следующий раз. Такой приём имеет место главным образом в работе с детьми старшего и подготовительного к школе возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задача современных дошкольных учреждений — обеспечить всестороннее воспитание детей. Эта задача осуществляется различными средствами, среди которых важное место принадлежит игре.

Подвижные и малоподвижные игры имеют большое значение, прежде всего как средство физического воспитания. В игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются педагогом в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения).

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке.

Важнейшее значение игр состоит в том, что дети приобретают конкретные взаимоотношения между играющими. Они определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимной дружбы, но и особенности выполнения многих игровых действий, остроту некоторых переживаний. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Подвижные и малоподвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. Это не удивительно, но ведь в играх воспитывается коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность.

Справедливо народная мудрость утверждает, что «Человек познается в беде, а ребенок в игре». Как уже отмечено выше, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются психические и физические умения.

Игры разной подвижности укрепляют здоровье, воспитывают людей, содействуют гармоничному развитию личности.

## Список использованной литературы

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников./ М.: 2001.
2. Абранян Л.А. Игра дошкольника / М.: 2000.
3. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников./ Дошкольное воспитание. – 1995.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Вайндорф–Сысоева М.Е. Педагогика: Учебное пособие для СПО и прикладного бакалавриата [текст] / М.Е. Вайндорф–Сысоева, Л.П. Крившенко. – Люберцы: Юрайт, 2016.
6. Виноградова Н.А., Дошкольная педагогика: Учебник для бакалавров [текст]. – М.: Юрайт, 2013.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Конторович М.М. и Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. К руководству для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1954.
9. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений. – М: Издательский центр Академия, 2000.
10. Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А.Козловой. М.: Издательский центр Академия 2002.
11. Шишкина В.Л. Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1999.
12. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду - Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
14. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М.: Владос, - 2001.
15. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1980.
16. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. / Под ред. С.А.Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320с.
17. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986. – 304 с.
18. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов пед. ВУЗов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000
19. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / сост. С.С. Бычкова. - М.: Аркти, 2002.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М., 2001.
21. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- СПб.: «Детство-Пресс», 2001.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003.
23. Шишкина В.А. Движение + движение. - М: Просвещение, 1992.
24. Воротилкина И. Организация двигательной активности дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1998.
25. Глушенко Н. Развитие движений у детей раннего возраста // Дошкольное воспитание. – 1982.
26. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной деятельности детей // Дошкольное воспитание. – 2004. - №1; Вечное движение // №5.
27. Камалина Л. Добиваться гармонии физических и нравственных качеств // Дошкольное воспитание. – 1989. - № 7
28. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка. Психолого-педагогические основы. // Дошкольное воспитание. – 2003, №12; 2004. № 1; №2; №3.; №5.
29. Мещерякова Л. Мой веселый, звонкий мяч // Дошкольное воспитание. – 2005. - №6. – С.82.
30. Прищепа С. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгать весело дружок! // Дошкольное воспитание. – 2005. - №6.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Болвачева О. А. Авторские подвижные игры для детей ДОУ (средний и старший дошкольный возраст)

Аннотация. Описание подвижных игр с использованием разных видов движения и нетрадиционным оборудованием для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

***Мы рубили лес***

Дети становятся в круг – это лесорубы. В центре круга стоит один ребенок в маске – медведь. Хором произносятся слова, одновременно изображая действия. Инструктор объясняет ситуацию. Лесорубы пришли в лес, нашли дерево, стали его рубить. На дереве оказался медведь. Он разозлился и стал догонять лесорубов. Пришли в лес (шагаем). Наточили топоры (изображаем это потиранием ладони о ладонь)

Мы рубили лес, лес! (дети выполняют махи руками вверх-вниз)

Кто на дерево залез? (вопрос задает инструктор)

Медведь! (отвечает «медведь», злясь и рыча)

Начинается игра, (дети хлопают в ладоши и топают одной ногой)

Убегай, детвора! (разбегаются по залу, медведь начинает ловить).

Осаленые дети выбывают из игры. Можно дозировать время (например, 30 сек).

***Ледяные кружева***

Дети встают во внутренний и внешний круги. Описывается ситуация: зимой мороз рисует на окнах узоры, как будто плетет кружево. Заранее дети договариваются, в какой позе они замрут после проговаривания слов, (рисунок должен быть разным у каждого круга, держаться ли за руки или нет). Дети в кругах движутся в разные стороны, вправо – влево и говорят:

Ледяные кружева Зима-зимушка плела,

Из снежинок – бахрома, А из льдиночек – кайма!

Дети замирают в придуманных позах. Весь рисунок лучше виден сверху. (Обычно, я делаю снимок, и затем дети рассматривают, делают выводы о красоте и правильности выбранной позы).

***Сугроб***

Объясняется ситуация: ночью прошел снег, утром дворник дядя Вася посмотрел…, взял метлу…, стал сметать снег в сугроб. Выбирается один ребенок – дворник с метлой, остальные дети – снежинки. Снежинки «рассыпаны» по всему залу (дети лежат или сидят в произвольных позах). Дворник имитирует движения метлой, снежинки должны катиться в правильном направлении «от метлы». Задача дворника - собрать снежинки в сугроб, работая метлой со всех сторон (дети собираются вместе произвольно). И тут подул ветер! (говорит инструктор) Дети быстро «рассыпаются» в произвольных направлениях по залу. Выбирается новый дворник, игра начинается снова. Отмечаются дети, выбравшие правильное направление «от метлы», наиболее верно имитирующие движение снежинок, заботящиеся о том, чтобы не ударить при движении игроков.

***Осьминог***

Напоминаем детям, как выглядит осьминог, сколько у него конечностей. Ситуация: осьминог-папа пошел на прогулку с детьми и те перемешались с другими. Шутя над папой, они стали от него убегать. Папа-осьминог позвал на помощь других пап (мам) осьминогов. В центр становиться папа-осьминог в маске, он выбирает себе помощников – двоих детей. Остальные дети – маленькие осьминожки располагаются по залу произвольно. После слов, осьминожки разбегаются, помощники их ловят и приводят к папе, располагая их так, чтобы взявшись за руки, они образовали восемь щупальцев осьминога.

Растерялся осьминог

Он детей догнать не смог,

На подмогу осьминогу

Пришли папы (мамы) – осьминоги!

***Коза – Дереза***

В центре зала стоит ребенок в маске козы. Произвольно окружив его, со словами двигаются дети, изображая на голове рожки.

Коза-Дереза!

Не выпучивай глаза!

Мы идем к тебе с рогами,

Поиграй-ка лучше с нами!

Дети разбегаются, коза их ловит, (пытается осалить). Осаленые дети выходят из игры на 1 раут.

***Игры с палантином.***

(Тканевый круг, диаметром 3-4 метра, сшитый из 8–и секторов разного цвета попарно. На каждый сектор пришита двойная ручка для детей, которые его держат, растянув. Ткань выбирается легкая, например, типа «парашют»).

***Перебежки***

Дети растягивают палантин так, чтобы на каждый сектор приходилось по 2 ребенка. По сигналу «перебежки», палантин поднимают вверх рывком, пока он опускается, заранее оговоренные дети (по одному от сектора) должны под палантином пробежать на парный по цвету сектор. Условия: не толкаться, не причинить друг другу вреда, выполнять быстро, не остаться под палантином, правильно ориентироваться на свой парный сектор. Отмечаются дети, выполнившие все условия. Следующий раз «перебежки» выполняют дети, оставшиеся держать палантин. Усложнение: задание перебежать со своего цвета на сектор другого цвета. Перебежать парами по своим секторам (2-3 пары), держась за руки и т.д.

***Карандаши***

Условия игры те же, что и в «перебежках». Дети имитируют движения карандашей, катящихся по столу.

***Нарушитель границы***

Дети растягивают палантин произвольно. Сектора играют роль ориентира, своеобразной карты. Условие: полная тишина, закрытые глаза. Ведущий объясняет, что один ребенок – нарушитель границы, другой – пограничник. Дети поднимают взмахом палантин вверх. Пока он опускается, ведущий дотрагивается до ребенка – нарушителя, который должен во, чтобы то ни стало перебраться не пойманным на другую сторону палантина «перейти границу». Заранее выбранный пограничник пытается так же под палантином задержать нарушителя. Движение обоих начинается одновременно по сигналу, остальные дети могут открыть глаза, наблюдать не подсказывая. Игра ведется при уже опущенном палантине, придерживаемом остальными детьми. Если пограничник не задержал нарушителя, они меняются ролями.

***Достань из колодца (тимбилдинг)***

Дети делятся на две или более команд по -6 человек, (можно участвовать родителям). На площадке расположены вертикально «колодцы»- сооружения из 2-х обручей диаметром 100 см. и натянутой между ними пластиковой сеткой с диаметром ячейки 8см., высота сооружения 1,5 метра. Вокруг «колодца» лежат гимнастические палки длинной 60-80 см. по количеству игроков в команде. Внутри него находятся надувные пляжные мячи диаметром 40см. –6 штук.

По команде, участники игры берут палки и, просовывая в ячейки сетки, стараются вытолкнуть мячи из «колодца». При этих действиях необходимо договориться между собой, о последовательности работы палками. Побеждает та команда, которая достанет мячи первой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Памятка для воспитателя по физической культуре.

Для обеспечения оптимальной двигательной активности детей необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДОУ:

1. Определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности.
2. Создать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении.
3. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы подвижных игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка.
4. Рационально сочетать разные виды занятий и формы двигательной деятельности (ДА должна составлять не менее 60% от периода бодрствования).
5. Ввести дополнительные занятия наряду с общепринятыми формами работы.
6. Эффективно организовать учебные занятия (обеспечить хорошую моторную плотность – 75-90 % и хороший тренирующий эффект ЧСС – 140- 160 уд/мин).
7. Дифференцировать подход с учетом индивидуального уровня ДА детей.
8. Организовывать активный отдых детей.
9. Организовать уголки для родителей и воспитателей, где помещаются консультации, рекомендуемая специальная литература по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.
10. Проводить для родителей и с участием родителей и воспитателей открытые занятия, спортивные праздники, досуги.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Пример классификации подвижных игр

Таблица 1 – Пример классификации подвижных игр

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формулировки задач занятий | Наименование игр |
| 1 | Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) | «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно» |
| 2 | Общеразвивающие упражнения в игре | «Запрещенное движение», «Делай, как я» |
| 3 | Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха | «Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета» |
| 4 | Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!» |
| 5 | Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы | «Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч - соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему» |
| 6 | Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча | «Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели» |
| 7 | Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой | «Чемпионы скакалки», «Удочка» |
| 8 | Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча | «Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку» |
| 9 | Развитие меткости при метании мяча в цель | «Метко в цель», «Лови - не лови», «Мячом в цель», «Передал - садись», «Метатели», «Снежками в круг» |
| 10 | Выработка быстроты и прямолинейности бега | «Вызов номеров», «День и ночь» |
| 11 | Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей | «Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка» |
| 12 | Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами | «Лес, озеро, болото», «Перемена мест» |
| 13 | Формирование умения расслабляться, развитие гибкости | «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч» |
| 14 | Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча | «Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг» |
| 15 | Развитие быстроты, координации движений. | Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка» |
| 16 | Развитие умения выполнять подражательные движения | «Море волнуется - раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др. |
| 17 | Коррекция (переключение и распределение) внимания | «Что изменилось?», «Запретное движение» |
| 18 | Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину | «Попрыгунчики - воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» |
| 19 | Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости) | «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове» |
| 20 | Закрепление навыков лазанья, перелезания | «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием» |
| 21 | Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега | «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Прыгни через шнур» |
| 22 | Психофизическое восстановление | Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка) |
| 23 | Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники | «Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)» |