

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД 219 ГОРОДА БАРНАУЛА**

Методический материал

Для педагогов

**По теме: «Развитие физических качеств у дошкольников
с помощью подвижных игр»**

Воспитатель:

Горлова И.А.

2021

« В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью».

П.Ф. Лесгафт

Введение

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств...» приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г №1155.

Один из целевых ориентиров ФГОС на этапе завершения дошкольного образования звучит так: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Современная система образования дошкольников ориентирует взрослого на новый гуманистический подход к ребенку, как развивающейся личности, нуждающейся в понимании и уважении ее интересов и прав. На первый план выдвигается идея обеспечения полноценного проживания ребенком дошкольного периода детства, когда он чувствует себя не просто опекаемым, но активным деятелем, постоянно открывающим что-то новое и приобщающимся таким образом к окружающей жизни.

Ведущий вид деятельности дошкольника - это игра. Именно в ней во взаимодействии с педагогом формируются основные новообразования, подготавливающие переход ребенка к младшему школьному возрасту.

«Детская игра - это не забава». П. Ф. Лесгафт любил повторять это выражение, так как видел в игре детей своеобразную форму деятельности, при посредстве которой они готовятся к жизни, приобретают определенные навыки и привычки, усваивают социальный опыт, формируют в себе черты будущего характера. Детская игра - это не бесполезное препровождение времени, а «умный педагогический прием воспитания юной личности».

Игра - это работа детей. В ходе игры малыши всерьез заняты овладением новыми для них сенсорными и моторными навыками. Игра расширяет познания ребенка о себе и о мире, дает ему ощущение господства над тем, что его окружает. Играя, ребенок накапливает знания, осваивает язык, общается и развивает

воображение. Но сама по себе игра, которая не контролируется педагогом, не приносит ожидаемых результатов. Главная роль здесь отводится педагогу, который должен целенаправленно, используя научный подход, подбирать комплекс подвижных игр. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Предпочтение в процессе поиска новых средств, факторов и методов организации воспитания отдается тем из них, которые многофункциональны по своему характеру, способствуют самореализации, самовыражению личности, интересны детям, органически вписываются в современные образовательные системы.

Изучив литературу о физических качествах, я выбрала путь, который показался самым верным - развивать физические качества ребенка с помощью игры. Ведь игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни.

Игра, - это единственный не насильственный способ заинтересовать ребёнка в выполнении каких-либо действий, направленных на развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость. (см. Абдульманова Л.В. Развитие основ физической культуры детей 4 – 7 лет в парадигме культуросообразного образования.)

– Значение подвижной игры и ее влияние на формирование двигательных навыков и воспитание личности подчеркивали Н.И.Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лейсгафт разработал теорию и методику подвижных игр и рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

В практике дошкольного образования подвижные игры используются регулярно. Согласно исследованиям М. А. Руновой, традиционные подвижные игры для дошкольников, предлагаемые программами включают в себя разнообразные сравнительно простые по двигательному содержанию игры. Спортивные игры, которые позволяют осваивать движения более сложного порядка используются сравнительно редко, так как регламентируются строгими правилами трудными для понимания дошкольников. Выходом из этой ситуации является обучение дошкольников подвижным играм, включающим в себя элементы спорта.

Подвижным играм с элементами спорта, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий; поэтому большинство этих игр связаны с проявлением физических качеств: скоростно-силовых, координационных, на выносливость, силу, гибкость. (см. Э. Я. Степаненкова. «Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений»)

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (см. Э.И. Адашквичене, Е.Н. Вавилова, В.Г. Гришин, Т.И. Дмитренко, Л.В. Карманова, Т.И. Осокина) подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. В играх с элементами спорта совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство

пространства», «чувство времени», совершенствуются функции различных анализаторов.

- Е. А. Покровский, К. Д. Ушинский, А. С. Макаренко разъясняли значение народных подвижных игр для физического развития детей, пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

-П.Ф. Лесгафт разработал теорию подвижных игр. Основные положения П.Ф.Лесгафта о подвижных играх были развиты В.В. Гориневским, Е.А. Аркиным.

-Т.И. Осокина, А.И Быкова, Е.А.Тимофеева разработали методику проведения подвижных игр.

В научной и методической литературе подвижная игра определяется как сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил.

Цель:

Изучить влияние подвижных игр как средства развития физических качеств.

Задачи:

1. формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру;
2. обогащать двигательный опыт детей за счёт подвижных игр;
3. развивать у детей интерес к подвижным играм;
- 4.содействовать охране и укреплению здоровья детей, повышать функциональные возможности детского организма через подвижную игру

Одним из таких средств воспитания является подвижная игра. Объект исследования: процесс развития физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе подвижной игры.

Предмет исследования условия отбора содержания и планирования подвижных и спортивных игр направленные на развитие физических качеств дошкольников.

Принципы:

- сознательной активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности;
- оздоровительной направленности

Образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой рекомендует создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Реализовать принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников.

Перед началом исследования выбранной темы выдвигалась гипотеза о том, что подвижные игры способствуют развитию таких физических качеств дошкольников, как сила, ловкость, быстрота и выносливость. Но следует отметить, что положительно сказываются на развитии физических качеств только такие

подвижные игры, в которых дети принимают активное участие, то есть, осуществляют сознательную деятельность.

В настоящее время медики обеспокоены тем, что дети физически не развиты. Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины школьников есть хронические заболевания, сообщили РИА Новости в пресс-службе Роспотребнадзора. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, общая заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет увеличилась за семь лет на 27,6%

Проблема исследования заключается в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств дошкольников как основы их физической подготовленности. Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно.

В связи с вышеизложенным очевидна актуальность темы аттестационной работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств дошкольников, как основы их физической подготовленности.

Методы исследования. Теоретические:

- анализ педагогической литературы по теме исследования;
- интерпретация литературных источников;
- обобщение;
- наблюдение;
- тестирование;
- беседа;
- методы математической обработки данных эксперимента

Характеристика физических качеств и актуальность их комплексного развития в дошкольном возрасте

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов» - В.В. Гориневский. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека

Физические качества – это сложный комплекс биологических и психологических качеств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

Развитие основных физических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека.

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных умений навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку видам движений. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений (см. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду)

Ловкость	способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки
Быстрота	способность выполнять движения с минимальной для данных условий затратой времени
Гибкость	способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.
Выносливость	Способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью
Сила	Способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения

Образовательная программа « Из детства в отрочество» нацеливает педагога на то, что приоритетными задачами в области физической культуры является охрана и укрепление здоровья детей, формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения жизненно необходимых основных движений, развития физических способностей.

Образовательная программа « От рождения до школы» рекомендует создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Реализовать принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников

Комплексная образовательная программа « Истоки» ориентирует педагога на разностороннее развитие ребенка; обеспечение для всех детей равного старта развития; формирования универсальных способностей; сохранение и укрепление детского здоровья. (см. см. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования.—5-е изд.—М.: ТЦ Сфера, 2014. —161 с.)

Основными задачами по физическому воспитанию детей программы « Детство» являются: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (см. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.)

Значение подвижных игр для формирования физических качеств дошкольников.

«Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами» К. Д. Ушинский.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

П.Ф. Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью».

Это положение подтверждается работами педагогов М.М.Конторович, А.И.Быкова, Н.Н.Кильпио, Э.Я. Степаненкова, С.Я.Лайзане, которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду.

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А. Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е. А. Тимофеевой.

Современная система образования дошкольников ориентирует взрослого на новый гуманистический подход к ребенку, как развивающейся личности, нуждающейся в понимании и уважении ее интересов и прав. На первый план выдвигается идея обеспечения полноценного проживания ребенком дошкольного периода детства, когда он чувствует себя не просто опекаемым, но активным деятелем, постоянно открывающим что-то новое и приобщающимся таким образом к окружающей жизни. Ведущий вид деятельности дошкольника - это игра. Именно в ней во взаимодействии с педагогом формируются основные новообразования, подготавливающие переход ребенка к младшему школьному возрасту. «Детская игра - это не забава». П.Ф. Лесгафт любил повторять это выражение, так как видел в игре детей своеобразную форму деятельности, при посредстве которой они готовятся к жизни, приобретают определенные навыки и привычки, усваивают социальный опыт, формируют в себе черты будущего характера. Детская игра - это не бесполезное препровождение времени, а «умный педагогический прием воспитания юной личности». Игра - это работа детей. В ходе игры всерьез заняты воспитанники овладением новыми для них сенсорными и моторными навыками. Игра расширяет познания ребенка о себе и о мире, дает ему ощущение господства над тем, что его окружает. Играя, ребенок накапливает знания, осваивает язык, общается и развивает воображение. Но сама по себе игра, которая не контролируется педагогом, не приносит ожидаемых результатов. Главная роль здесь отводится педагогу, который должен целенаправленно, используя научный подход, подбирать комплекс подвижных игр.

Одним из главных значений подвижной игры является развитие физических качеств ребёнка. Игра, - это единственный не насильственный способ заинтересовать ребёнка в выполнении каких-либо действий, направленных на

развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

Во время формирования комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, необходимо подбирать игры таким образом, чтобы у ребёнка постоянно поддерживался интерес к игровой деятельности. Понятно, что если несколько часов играть в одну и ту же игру, то она надоест и будет не интересна для детей. Кроме этого, если игры будут однотипны, - это тоже в скором времени приведёт к отсутствию желания играть. Здесь можно посоветовать чередовать игры из различных классификаций. (см.Э.Я. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр»). Например, сначала провести игровую гимнастику, затем подвижную не командную игру, которая не требует больших затрат энергии. Далее можно для разнообразия поиграть в шуточную игру, затем провести командную игру с большой физической нагрузкой, затем поводить хоровод (музыкальная игра) и т.д. Будет целесообразно между подвижными играми «вставлять» интеллектуальные, не подвижные игры, или заняться рисованием или лепкой. Чем чаще меняется ситуация (в разумных пределах), тем легче поддерживать интерес у ребёнка к определённой деятельности. Тесное взаимодействие педагога и ребёнка должно вести к определённым положительным результатам, направленным на развитие полноценной личности. Дошкольники разных возрастных категорий предпочитают разные игры. В возрасте 2-4 лет дети предпочитают игры, в которых можно поразмяться, поползать, полазить, потолкаться, пошуметь. В возрасте 4-6 лет дети начинают играть в игры, требующие силу, быстроту и координацию движений: они любят прыгать, скакать, перепрыгивать, топтать.