

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

### ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 49 «Родничок»

**Развитие физических качеств и оздоровление дошкольников с использованием подвижных и дидактических игр**

**Составил:**

**инструктор по физической культуре**

**Пахомова А.А.**

 **Нижневартовск, 2019г.**

Среди детских интересов игра стоит на первом месте. Важно всячески поддерживать интерес к играм.

Игра определятся Лесгафтом как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. Она является самостоятельной деятельностью, в которой развивается собственная инициатива ребенка и воспитываются его нравственные качества.

**Подвижная игра –** одно из средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, эстетическое, нравственное и трудовое воспитание.

Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

В подвижной игре создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения дошкольников.

 **Система практической работы по формированию физических качеств с использованием подвижных игр.**

Формирование физических качеств осуществляю на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, во время активного отдыха детей: физкультурных досугах, физкультурных праздниках, днях здоровья, каникулах, в индивидуальной работе.

**Формирование быстроты.**

 **Быстрот**а - это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям поддерживаю и предлагаю интересные игровые задания и игры. («Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка (ноги от земли)»)

При наблюдении за детьми отметила, что в играх они чаще достигают более высоких скоростей («Веселые соревнования», «Догони свою пару») чем при выполнении задания, например: быстро пробежать дистанцию.

 В соответствии с особенностями проявления быстроты выделила две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнить движение.

Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх на старте в беге, любых эстафетах. («Кто скорее докатит обруч до флажка», «Не намочи ног»).

Другая задача – учить поддерживать высокий темп движений, например, в беге наперегонки, за партнером.

 При подборе игр и упражнений для развития быстроты учитывала и некоторые специфические для данного качества требования. А именно:

Применяла движение, которое в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без выполнения этого требования все усилия будут направлены на овладение действием, а не на развитие быстроты движения (Например, проводя игру «Ловишка» во второй раз ставится задача – как можно быстрее убежать от «ловишки».

**Формирование ловкости.**

Ловкостью называется способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время, - быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обежал препятствия.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

 В развитии ловкости дошкольника использую разнообразные методические приемы:

1. Использую более сложные сочетания основных движений (бег змейкой, обегая кубики, различные предметы, перепрыгивая на ходу препятствия, доставая в прыжке погремушку, ходьба по гимнастической скамейке с поворотом, приседанием и т.д.)

2. В игровых упражнениях использую предметы различной формы, массы, объема, фактуры (мячи, мешочки, ленточки, скакалки, обручи, гимнастические палки, шишки, веревки, нетрадиционный материал и т.д.).

3. Изменяю скорость, темп движений, использую ритмические сочетания, различной последовательности элементов.

4. В подвижных играх усложняю условия игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки нескольких цветов и ловишки выдергивают ленточки определенного цвета.

 Считаю, что применение разнообразных методических приемов при организации подвижных игр помогают сформировать у старших дошкольников способность быстро овладевать новыми движениями, т.е. ловкостью.

  **Формирование силы.**

Для развития силы подходят игры, требующие проявление кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

**В играх, способствующих развитию силы**, дети преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связанны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

 («Ловля обезьян», «Перелет птиц»)

 **Формирование выносливости.**

Одним из психофизических качеств является выносливость, которая применительно к детям дошкольного возраста рассматривается, как способность организма выполнить мышечную работу небольшой (50% максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности на данный момент.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительно

Для развития выносливости использую циклические упражнения и игры, в которых участвуют большое число мышечных групп.

При чередовании моментов напряжения и расслабления; использую знакомые, не трудные по технике движения. Например, ходьба, бег, подскоки, ряд спортивных упражнений и подвижных игр. ( «Два Мороза», «Лягушки и цапли»).

 Для формирования выносливости использую подвижные игры с многократным повторением действий, выполняемых продолжительное время.

 **Формирование гибкости.**

Гибкость, т.е. способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется биологическими особенностями человека.

 Развиваю гибкость прежде всего с помощью физических упражнений с большой амплитудой, общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

**Игра** – это не только источник положительных эмоций, это еще и возможность развивать качества, необходимые во время игры, ребенок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности, прежде всего, общение со сверстниками или взрослым. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры.

Уже в младшем дошкольном возрасте у детей наблюдается интерес к спорту. Знания о физической культуре и спорте, ЗОЖ представленные детям в доступной, привлекательной форме, позволяют значительно расширить кругозор ребенка, способствуют развитию восприятия, памяти, мышления, воображения. Вместе с тем происходит обогащение и активизация словарного запаса, воспитание звуковой культуры речи: правильного и отчетливого произношения звуков, слов, фраз, хорошего темпа речи, ее громкости, а также развитие речевого слуха.

Сформированная посредством использования дидактических игр по физическому воспитанию и ЗОЖ система знаний будет способствовать решению ряда задач:

* повышению мотивации к занятиям физическими упражнениями;
* повышению эффективности освоения двигательных действий;

- формированию основы для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 Применение дидактических игр по физическому воспитанию в процессе совместной деятельности взрослых и детей позволяет сделать содержательнее не только процесс обучения, но и досуг.

 При организации и проведении физкультурного досуга с детьми старшего дошкольного возраста можно включить содержание дидактических игр о спорте в игры-эстафеты.

*Например*

Эстафета «Найди пару».

*Задачи:*

- Совершенствовать у детей навык бега в прямом направлении.

- Развивать ловкость, быстроту движений.

- Закреплять знания о спортивном инвентаре.

 *Атрибуты*

2 больших куба (стола) стоят перед линией старта, на каждом – комплект парных картинок с изображением спортивного инвентаря. 2 куба – на линии финиша, на каждом – такой же комплект картинок.

*Ход*

Две команды детей стоят на линии финиша. По сигналу – дети, стоящими первыми, берут со столов одну из карточек, бегут до столов, на которых лежат парные картинки, находят нужную и образуют пару картинок, откладывая их в сторону лицевой стороной вверх. После выполнения задания бегут обратно, передают эстафету следующему игроку хлопком по ладони, затем бегут в конец колонны.

Мною разработана рабочая тетрадь, где представлены игры-задания на знания о спорте, физической культуре и ЗОЖ. Эти же игры-задания могут использоваться и в работе на интерактивной доске.

 Дидактические игры используются с целью расширения знаний детей о видах спорта, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. Это могут быть как отдельные занятия, посвященному какому-либо виду спорта, например знакомящие детей с баскетболом, футболом, хоккеем и т.д., так и занятия по ознакомлению с окружающим миром, составной частью которого являются беседы о спорте.

Методические рекомендации по использованию дидактических игр по физическому воспитанию:

* В дидактические игры следует играть во время самостоятельной, совместной деятельности детей и педагога;
* Для игры в настольные игры следует выбирать стол, за которым смогут комфортно сидеть все участники игр;
* Участие в играх педагога повышает интерес детей к играм, способствует развитию дружеских отношений;
* Для развития активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-нибудь из ребят;
* Все указания по ходу игры нужно давать в спокойном тоне, отмечать правильное выполнение заданий;
* Деятельность детей в игре оценивается всеми ее участниками;
* После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, формированию дружеских отношений и сознательного отношения каждого ребенка к своему поведению.
* Компьютерные дидактические игры, включенные в систему обычных игр, вносят свой вклад в совершенствование воспитания и всестороннее развитие творческой личности ребенка.

Вопросы к детям:

* Какие виды спорта ты знаешь?
* Какой спортивный инвентарь используют в футболе?
* Какой спортивный инвентарь используют в теннисе?
* Какой спортивный инвентарь используют в спортивной гимнастике?
* Какой спортивный инвентарь используют в игре бадминтон?
* Как ты думаешь, что можно назвать полезным для здоровья?
* Как ты думаешь, что можно назвать вредной для здоровья?
* Назови летние виды спорта?
* Назови зимние виды спорта?
* Какое спортивное оборудование нужно хоккеисту?
* Какие ты знаешь командные виды спорта?
* Какие ты знаешь одиночные виды спорта?
* Каких известных спортсменов России ты знаешь?
* Какие физические упражнения ты знаешь?

 Вывод:

 Используя рабочую тетрадь «Дидактические игры по физическому воспитанию и здоровому образу жизни» и работу на интерактивной доске, у детей повысился уровень знаний по физическому воспитанию и здоровому образу жизни:

* Знания о видах спорта (командные, одиночные, зимние, летние);
* Знания о спортивном оборудовании (к какому виду спорту относится спортивный предмет);
* Знания о здоровой и вредной пище;
* Знания о режиме дня;
* Знания, что полезно, а что вредно для здоровья.
* Расширился словарный запас;
* Повысился интерес к совершенствованию своего физического развития, к занятиям физическими упражнениями, спортом;

 Заключение.

Сегодня принцип здорового образа жизни приобретает новое оздоровительное значение. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Общество требует от педагогов, инструкторов, чтобы обучение и воспитание было направлено на повышение двигательной активности в условиях ДОУ, на формирование у всех детей, и каждого отдельного ребенка, психофизических качеств, которые играют немаловажную роль в здоровье ребенка, т.к. в стенах ДОУ создается «переходный мостик» психической и физической готовности к школе. Это необходимо и крайне важно для того, чтобы будущий первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Анализ литературы и практическая работа доказывают, что подвижные и дидактические игры играют немаловажную роль в здоровье дошкольника, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость; повышают уровень знаний по физическому воспитанию и ЗОЖ.