

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение Ковдорского района детский сад №29 «Сказка» здание №3

## Консультация для воспитателей

«Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста  
средствами подвижных игр».

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Чернова У.Н  
1 квалификационная категория

Ковдор  
2019 г

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». А одно из составляющих здоровья – это двигательная активность, регулярные физические нагрузки.

Объем физической активности детей дошкольного возраста по данным последних исследований, составляет 25-30% от рекомендуемого.. В детском саду образовательный процесс, не связанный с усвоением образовательной области «Физическое развитие», чаще организован так, что подача новых знаний происходит на фоне незначительной двигательной активности.

Ребенок — существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен. Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры. Потребность в двигательной активности является врожденной.. Для детей бегать, прыгать, скакать, лазать – так же естественно и необходимо, как дышать.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются **подвижные игры**.

Ценность их в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений выполняемых в разных, меняющихся условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно, позвоночника.

Целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний. Увлечённые игрой, дети могут выполнять многократно одни и те же движения, не замечая усталости а это развивает выносливость. Таким образом, активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем.

Двигательная активность детей в игре зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является

поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей  
Подвижные игры очень разнообразны:

### **1. Элементарные игры:**

#### **а) сюжетного характера**

Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т.п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер движения играющих. Движения носят имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры. «Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»; «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль»

#### **б) бессюжетные**

Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным — в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т.п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам.

Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Постепенно игры усложняются, с более сложными заданиями.

#### **в) игры-забавы**

(физкультурные праздники, досуги). Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнований (с бегом, с прыжками, с ходьбой, с лазаньем)

-аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

### **2. Сложные игры:**

а) спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол, бадминтон, настольный теннис, городки). В работе с дошкольниками их применяют с упрощёнными правилами.

Игры отличаются по двигательному содержанию:

- игры с ходьбой;
- игры с бегом;
- игры с лазанием;
- игры с прыжками;
- игры с метанием.

Подвижные игры отличаются по интенсивности физической нагрузки. Можно выделить игры с высокой, средней и малой нагрузкой

***Игры малой подвижности***

рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п) «Золотые ворота», «Ниточка-иглочка», Третий лишний, «Съедобное-несъедобное», «Рыбак и рыбки» «Картошка» Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»).

### ***Игры средней подвижности***

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению, «Мышеловка», «Кошки-мышки», Вышибалы, «Лохматый пёс», «Гуси-лебеди», «Зайка беленький сидит», «Воробьи и вороны», «Хитрая лиса».

### ***Игры большой подвижности***

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивного бега, подпрыгиваний, быстрой смене движений, («Пятнашки», «Выше ноги от земли», «Ловишки с ленточкой» «Волк во рву»

Большое значение имеет целесообразная организация детей в игре.

Подбор игр зависит от состава и общего состояния группы детей, времени дня и года, погоды, имеющегося оборудования. Содержание игр должны соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным.

## **Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах**

### ***младшие группы***

Организация игр с более легкими правилами

Рекомендуются игры с текстом (сюжетом)

Педагог играет вместе с детьми

Использование атрибутов

### ***Средняя группа***

Усложнение условий игры (внесение новизны атрибутов, правил)

Педагог распределяет роли среди детей

Поручается роль ведущего детям

Используется образный рассказ

### ***Старшая группа***

Использование более сложных движений

Перед детьми ставится задача реагировать на сигнал

Использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям

Под руководством педагога выбирают водящего в игре

### ***Подготовительная к школе группа***

обращать внимание на качество движений

Ставятся задачи для самостоятельного решения

На примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил

Самостоятельно выбирают водящего считалочкой

Использование спортивных игр, эстафет

Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Важно также учитывать время года и состояние погоды. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

Выбор игры определяет и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела. На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

### **Структура проведения подвижных игр**

**1. Сбор детей на игру**

**2. Создание интереса к игре**

**3. Организация играющих, объяснение игры**

**4. Определение ведущего**

**5. Проведение игры**

**6. Окончание игры и подведение итогов**

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполняемых заданий, возраста детей. Необходимо варьировать способы организации игр в зависимости от структуры и характера движений. Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Надо помнить, что при организации даже уже знакомой детям подвижной игры, необходимо преподносить ее с большим эмоциональным откликом и внося элемент новизны: новый атрибут, изменения правил, новая считалочка и т.д.. Это позволит вызвать эмоциональный отклик у детей, они качественнее будут выполнять движения. Дети захотят самостоятельно организовать подвижную игру, будет развиваться двигательная активность.

Подвижные игры – школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять

**Варьируя игру и усложняя, нельзя менять замысел и композицию, но можно:**

-Увеличивать дозировку (повторность и общая продолжительность игры);

- Усложнять двигательное содержание (воробышки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- Изменять размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку площадки, а в середине);
- Менять сигнал (вместо словесного звуковой или зрительный);
- Проводить игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- Усложнять правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличивать число ловишек) и т.д.

Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. . В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм. Они входя в образ, берут на себя определенные роли и поэтому более точно выполняют движения, становятся более активными. Таким образом, подвижные игры являются, хорошим подспорьем в деле повышения двигательной активности с целью оптимального развития детей дошкольного возраста.