

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

Консультация для воспитателей
«Развитие физических качеств у дошкольников
через организацию подвижных игр».

Чернова У.Н
инструктор по физкультуре

Январь 2019г.

Одной из основных задач физического воспитания является развитие физических качеств. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности: быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость, которыми он наделён природой от рождения.

Физические качества имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, для формирования мыслительных способностей. Их развитие и совершенствование осуществляются разными путями, но добиться положительного результата легче всего через игровую деятельность.

Важную роль подвижных игр в развитии физических качеств ребенка, в приобретении им определенных навыков, отмечали передовые русские ученые П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский, В.В.Гориневский. Значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду внесли Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Д.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Е.Н.Вавилова (слайд №4).

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

В чем заключается значение подвижной игры?

Значение подвижной игры:

- активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы;
- совершенствует движения, развивает их координацию;
- формирует быстроту, силу, выносливость;
- учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации;
- учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям;
- формирует личностные качества (честность, справедливость, дисциплинированность);
- учит дружить, сопереживать, помогать друг другу;
- активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы;
- совершенствует движения, развивает их координацию;
- формирует быстроту, силу, выносливость;

- учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации;
- учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям;
- формирует личностные качества (честность, справедливость, дисциплинированность);
- учит дружить, соперничать, помогать друг другу;
- развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией

Подбирая игру, нужно обратиться, прежде всего к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Давайте остановимся подробнее на играх, способствующих развитию конкретных физических качеств.

Быстрота-это способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время: «Воробышки и кот», «Лохматый пес», «Солнышко и дождик», «Зайцы и волк», «Карась и щука», «Ловишки», «Мы весёлые ребята» «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Чье звено быстрее соберётся» и т.д. Если учесть, что не всем детям по состоянию здоровья показан быстрый бег, игры проводятся с учетом ограничения физической нагрузки.

Ловкость (координация движений) - это способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Различают два вида ловкости:

- ручная ловкость - это умелые и точные движения руками при относительно малоподвижном туловище

- локомоторная ловкость - двигательные действия, требующие перемещения в пространстве всего тела.

Для развития ручной ловкости используются игры: «Поймай мяч»; «Точно в цель», «Сбей предмет» и т.д.

Для развития локомоторной ловкости предлагаются игры: «Наседка и цыплята», «Мышеловка», «Обезьянки», «Не попадись», «Пробеги, не задень» и т.д.

Развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого. Поэтому одни и те же игры при изменении условий и правил одновременно могут развивать и быстроту, и ловкость. Например, игра «Ловишка»: в первый раз идет обучение игре, разъясняя правила игры, во второй раз эта игра используется как средство развития быстроты (ставится задача перед детьми – как можно быстрее убежать от «ловишки»), в третий раз в той же игре выдвигается новая задача - развитие ловкости (для этого игра проводится на ограниченной площади, выбирается 2 - 3 «ловишки»)

Гибкость - это способность выполнять движение с большой амплитудой. Гибкость не зависит от особенности телосложения, она является природным свойством человека. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание.

Для развития гибкости используются следующие подвижные игры: «Ниточка с иголочкой», «Путаница», «Дотянись», «Змейка», «Передай мяч». Следует отметить, что игра «Передай мяч» используемая для развития быстроты и ловкости, о которой уже говорилось, при изменённых условиях развивает уже гибкость. Для этого дети стоят друг за другом на расстоянии шага и чтобы передать мяч над головой, ребёнку необходимо прогнуться назад. Игра «Змейка» проводится по такому же принципу, но первый игрок передаёт мяч над головой, а второй игрок, наклоняясь вперёд, передаёт мяч между ног.

Сила – внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); «Кто дальше бросит», использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), «Зайка беленький сидит», «Волк во рву», «Через

ручеек», «Мой веселый звонкий мяч»; преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях). «Позвони в колокольчик», «Кто сильнее» (два варианта: столкнуть соперника с места; игроки стоят друг против друга, опираясь ладонями; перетянуть через черту движением назад. Учитывая анатомо–физиологические особенности дошкольников, медицинские противопоказания, данные игры следует проводить не со всеми детьми, наблюдая за состоянием ребёнка в ходе игры, подбираются дети по силе и росту партнёров

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без изменения её интенсивности. Данная способность препятствует утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий. Развитие выносливости происходит при многократном повторении однообразных движений.

Для этого используются подвижные игры с непрерывной двигательной деятельностью. «Лошадки», «На одной ножке вдоль дорожки», «Из кружка в кружок» и т.д. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, увеличивается продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а наоборот, поощряется бег ритмичный в ровном, спокойном темпе, например в играх «Совушка», «Лётчики» и др. В играх на развитие выносливости необходимо наблюдать за состоянием детей, чтобы не допустить переутомления

При планировании подвижных игр необходимо учитывать: возраст детей, место их проведения (помещение, улица), обеспечение необходимым материалом и оборудованием, соблюдение правил безопасности. Большое значение имеет подбор вариантов и усложнения подвижных игр с включением в них различных атрибутов. По мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять, но последовательность действий и эпизодов остается при этом постоянной. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.)

Изменения должны быть всегда обоснованы. К составлению вариантов игр можно привлекать самих детей, особенно в старших группах.

В заключении хочется отметить, что активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем. Достаточно развитые двигательные качества, влияющие на формирование элементов техники бега, прыжков, метания способствуют достижению успеха дошкольников в двигательной деятельности, социальной адаптации к окружающей действительности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», М., Мозаика-Синтез, 2009г.
2. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр», М., Мозаика-Синтез, 2015г.
3. П.Ф.Лесгафт «Избранные произведения. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста», В 2 т., М., 1951, 1952г.