РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Введение

Становление человека – это процесс физического, психического и социального формирования, обхватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности.

Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

В первые годы жизни малыша всестороннее развитие считается основой физического воспитания. В возрасте с 3 до 7 лет формируются определенно необходимые черты личности и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием ребенка во многом определяется результат в любой деятельности. Организм дошкольника чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем. У детей дошкольников связи меж соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослого.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а так же и их эмоционального благополучия является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

Образовательная область физическое развитие содержит в себе приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование исходных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Анализ физического и двигательного развития детского организма старшего дошкольного возраста, а так же показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни.

Единую тенденцию для детских учреждений - понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи

(Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса.

Двигательная активность – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей.

Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры и развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания.

Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно-спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне.

Таким образом, можно выделить противоречия между современными требованиями, предъявляемых к дошкольникам, ухудшением состояния здоровья воспитанников и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности воспитанников в дошкольных организациях.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: необходимость поиска эффективных средств работы по повышению уровня физического развития дошкольников, и созданием условий по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста.

В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств двигательной активности ребенка.

Эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в дошкольных учреждениях.

Предмет исследования – формирование физических качеств детей средствами подвижных игр.

Цель – выявление развития теории и практики физического воспитания средствами подвижных игр в республике, тенденций на формирование физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Изучить пихолого-педагогическую литературу по теме
- Выявить влияющие факторы
- Установить влияние
- Подобрать подходящие упражнения

Общая характеристика развития физических качеств.

«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.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связанны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой или слабостью, подвижностью или инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

«Выигрывая в проявлении одних физических качеств, человек проигрывает в других» - С.Н. Рычков.

Далее рассмотрим наиболее важные физические качества личности:

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость

Сила – это способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений мышц) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

В процессе жизнедеятельности мышцы человека, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению, мышцы при напряжении могут и удлиняться, например, если удерживать очень тяжёлый груз. В таком случае работа мышц называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, то есть в динамическом режиме называется динамической силой.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель.

Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА). Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени (темп).

Скоростные качества человека определяются прежде всего такими факторами, как наследственность, возраст, пол, состояние нервно-мышечного аппарата (механизм), времени суток и др.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, её интенсивности, или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость - многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Гибкость – это свойство опорно-двигательного аппарата, связанное со способностью к мышечной релаксации.

Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивая при этом затраты энергии и, снижая экономичность работы организма. Зачастую отсутствие гибкости приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости

индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

Ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость.

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.

Основными задачами по физическому воспитанию детей комплексной программы «Радуга" являются: сохранять и укреплять здоровье детей и формировать у них привычку к здоровому образу жизни; способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка; содействовать полноценному физическому развитию; приобщать детей к миру физической культуры.

Значение подвижных игр для формирования физических качеств старших 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. Лескафт 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 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.

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. 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, топать.

Как показал анализ различных библиографических источников, большинство дошкольных учреждений совершают одну и ту же ошибку, связанную с созданием штампов. Например, в ДОУ создаются традиционные игровые уголки для подвижных сюжетных игр с неизменными типами. Необходимо понимать, что однотипность (штамп) снижает мотивацию, что ведёт к неактивной деятельности, препятствует проявлению самостоятельности, творчества, инициативы детей. Содержание игровых пространств должно быть мобильным, регулярно обновляться в соответствии с информацией, полученной от педагога в рамках усвоения программных задач, создавая условие для созидательной деятельности детей.

Характеристика двигательной активности старших дошкольников

Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенностей физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка.

Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка. Но следует предостеречь и от излишней двигательной активности, которая ведет к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника.

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его к одной из трех групп по двигательной активности.

Первую группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом хорошо успевают в школе.

Ко второй группе следует отнести детей малоподвижных, то есть с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Избыточный вес детей является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма ребенка. Повышенный вес снижает работоспособность, осложняет течение многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни человека. Тучные дети отстают от сверстников по физическому, половому развитию, плохо владеют движениями. У них более спокойное поведение на занятиях и уроках, однако это не следует расценивать положительно.

Сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счет движений. Уменьшение же числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции. Повышенный вес отрицательно сказывается и на развитии психики. Как правило, ребенок малоподвижный, тучный плохо владеет необходимыми движениями. Таких детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени неполноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями. Индивидуальный подход к таким детям заключается в уменьшении рациона питания и увеличении двигательной активности.

К третьей группе относятся дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют «моторными». Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные последствия. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям. Одной из причин частых заболеваний является то, что после большой физической нагрузки,

которую эти дети получают на прогулках, они возвращаются вспотевшими, с влажным нижним бельем; в результате усиливается теплоотдача тела, наступает переохлаждение организма и как следствие — заболевание. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход, следует ограничивать их двигательную активность. Особого внимания требует регулирование их физической нагрузки.

Хорошие результаты показывает дружба детей с разной двигательной активностью, обучение детей спокойным, настольным играм и совместная деятельность детей и взрослых.

Выявление уровня развития физических качеств детей, старшего дошкольного возраста

Для выявления уровня развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста, использовала диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А. Руновой, Г.Н. Сердюковской:

- Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м с высокого старта;
- Тест на определение координационных способностей (челночный бег);
- Тест на определение выносливости;
- Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Проведенное исследование позволило условно разделить старших дошкольников на три группы – с высокими, средними и низкими показателями развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации).

22 % детей - показали высокие показатели физической подготовленности. Все задания были выполнены на высоком уровне. Дети этой группы отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и

самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

46 % детей – показали средние показатели уровня развития физических качеств. Таких детей характеризуют неравномерность развития физических качеств, разноплановость двигательного поведения. Наряду с высокими показателями силы, быстроты, имеют средние показатели координации и допускают ошибки в технике сложных видов движений (прыжки). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. Однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно они выполняют задание или нет.

32% детей – показали низкий уровень развития физических качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели при выполнении тестовых заданий. Эти дети почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Таким образом, работа по формированию физических качеств с помощью подвижных игр с детьми выделенных групп должна строиться с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития.

Классификация подвижных игр

Подвижные игры классифицируются в зависимости от их назначения, основных элементов и целей. Наиболее распространена следующая классификация:

1. Командные игры;
2. Игры без разделения на команды;
3. Шуточные игры;
4. Музыкальные игры;

5. Национальные (старинные) подвижные игры;
6. Игровая гимнастика.

Следует понимать, что подвижные игры, помимо развития физических качеств личности преследуют и другие цели: развитие смекалки, чувства юмора, чувства музыкального ритма, приобщение к национальной культуре и т.д. Но мы исследуем исключительно узкую проблему, а именно, влияние подвижных игр на развитие физических качеств дошкольников.

Командные игры, это такие игры, которые подразумевают разделение участников игры на команды. Количество команд различно и зависит от самой игры. В командной игре дополнительной мотивацией к деятельности является чувство ответственности перед другими членами команды, что и отличает эту группу подвижных игр.

Следует обратить особое внимание на то, что командная игра может формировать в детях и некоторые отрицательные качества, такие как жестокость, эгоизм и т.д. Формирование команд дело не простое. Ребёнок физически слабый с плохой реакцией может восприниматься другими членами команды как помеха на пути к победе, что может вызывать у детей желание избавиться от «балласта» и, как правило, приводит к отрицательным эмоциям. Кроме этого, физически развитый ребёнок может ставить себя выше других членов команды, тем самым, проявляя черты эгоизма. Для того, чтобы избежать отрицательные проявления, при проведении командных игр необходимо в качестве одного из критериев при вынесении решения о победе той или иной команды установить слаженность действия игроков, их доброжелательность и взаимопомощь. Проявление отрицательных эмоций необходимо педагогично пресекать.

В качестве примера можно привести следующие командные подвижные игры: «Казаки-разбойники», «Потяг», «Вытащи платок»,.

Подвижные без разделения на игры команды, соответственно, это те игры, в которых каждый участник играет сам за себя, стремясь стать лучшим. В качестве примера можно привести следующие игры: «Симон говорит», « Скучно так сидеть».

Шуточные игры – это игры, которые содержат элементы шуток, и которые могут развеселить играющих. Главное значение шуточных игр, - дополнительная мотивация, вызванная желанием детей к шуткам и веселью. Когда дети устают, и у них пропадает интерес к подвижным играм, в игру вводится элемент веселья, что даёт новый толчок к действиям.

В качестве шуточных подвижных игр можно привести следующие примеры: «Забег на трёх ногах», «На одной ножке к чемодану».

Музыкальные подвижные игры отличаются от других подвижных игр тем, что в них включается музыка, песни или просто ритм. К музыкальным подвижным играм можно отнести хороводы. Для примера можно привести следующие игры: « Каравай», « Стулья».

Национальные подвижные игры - это игры, которые передаются из поколения в поколение. Фактически, большинство игр является национальными, то есть, любая игра придумана той или иной народностью, и только потом она получила распространение среди других национальностей. Особенность национальных игр, - это их ориентация на определённый национальный элемент. Национальные подвижные игры, как правило, включат в себя элементы быта народности, тем самым их главная задача – выработка качеств (в том числе физических), необходимых для выживания в определённых условиях окружающей среды. Следует отметить, что игры разных народностей часто похожи друг на друга, причём схожие игры принадлежат народностям, проживающим настолько далеко друг от друга, что исключается возможность их передачи в качестве обмена опытом. Всё это говорит о том, что возникновение игры связано с естественными процессами развития общества. Игра – это способ передачи опыта и навыков между поколениями. Среди национальных игр можно привести следующие примеры: «Лев и коза» (Афганистан), «Лови мешок» (игра индейцев Аляски), «Хромая уточка» (Украина).

Что касается игровой гимнастики, то это современное, целенаправленное изобретение человечества. Если игры возникли сами по себе в процессе общественного развития, и они являются продуктом подражания «взрослым» занятиям, то игровая гимнастика, - это научно рассчитанные и сгруппированные физические упражнения с элементами игры, направленные на развитие физических качеств ребёнка.

Игровая гимнастика имеет множество преимуществ над другими подвижными играми. Подвижная игра, как правило, включает в себя лишь часть элементов, направленных на развитие физических качеств личности. Что касается игровой гимнастики, то она состоит исключительно только из «полезных» упражнений, направленных на развитие тех или иных физических качеств ребёнка.

Следует отметить, что в научной литературе встречается множество других классификаций подвижных игр. Игры могут классифицироваться в зависимости

от того, на какие группы мышц они воздействуют, или от того, какие физические качества они развивают в большей мере. Фактически, вариантов бесчисленное множество. Но следует понимать, что в идеале игра не может быть просто отнесена только к какой-то одной группе. На практике игра может содержать в себе элементы различных классов, например, музыкальная подвижная игра, может быть командной или не командной, национальной или шуточной. Игры подбираются таким образом, чтобы у детей равномерно развивались все основные физические качества.

Методика проведения подвижных игр.

Ребенок старшей дошкольной группы уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста учитывала анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

Заметила, что дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая это, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми строго регулировала и ограничивала. Следила, чтобы игра не была слишком продолжительной.

Дети дошкольного возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Правила игры всегда излагала кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Иногда рассказывала об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Сигналы в играх подаю не свистком, а словесными командами, что

способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В старшем дошкольном возрасте старалась не проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, включала в занятие игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем разделяла детей на несколько групп и проводила с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы учитывала соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявляла немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа "догоняй - убегай" и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях.

Для проведения большинства игр использовала яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Проведение подвижных игр планировала во время физкультурного занятия. После приема пищи, если это физкультурное занятие, то оно должно быть

примерно через 20 минут. Если занятие умственного характера, использовала упражнения физкультминуток.

Также подвижные игры включала в различные режимные моменты в течение дня и во время прогулок на свежем воздухе.

В работе с детьми дошкольного возраста основными задачами на прогулке считаю:

- знакомство детей с различными видами движений и создание вариативных условий для их систематического выполнения;
- закрепление умений ориентироваться в пространстве, действовать совместно, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;
- создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числе в движениях, и положительного эмоционального состояния.

Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков новый материал, предлагаемый на дополнительных физкультурных занятиях, я увязывала с играми и упражнениями на прогулках.

Важно было позаботиться также о соответствии игр временам года. Так, зимой знакомила детей с играми «Зима пришла», «Белые медведи», «Берегись, заморожу», «В гости к Снеговику», «Снежная карусель», а на участке организовала катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, ходьбу на лыжах. Зима предоставляет естественные условия для организации двигательной активности детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след; ходьба широким шагом; подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега; спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков; перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной двигательной деятельности. Считаю, что ее лучше проводить двумя подгруппами, составленными с учетом индивидуального подхода - разного уровня двигательной активности.

Каждая подгруппа выполняет свое двигательное задание в игровой форме. Например, дети с высоким и средним уровнем двигательной активности выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений (ходьба на лыжах по дорожке с обходом крупных предметов), а воспитатель контролирует качество их выполнения. Дети второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности) выполняют задания на быстроту движений, на скорость, например, «Догони саночки», «Добеги до Снеговика», «Быстро возьми и положи предмет». Подвижная игра, общая для обеих групп, предлагается с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более двух-трех раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят более сложный характер. Они могут повторяться, три-пять раз в зависимости от желания детей, к которым следует предъявлять более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры.

Стремлюсь к тому, чтобы дети могли выполнить, роль ведущего в игре. Педагог постепенно вовлекает в игры всех детей. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает их к самостоятельности, творческой активности. Так, сначала в игре «Поезд» дети просто идут друг за другом, везя за собой санки, затем поднимаются на небольшую горку и на санках спускаются друг за другом, соблюдая определенные интервалы. Через некоторое время, когда дети освоят предлагаемые движения, продолжают игру: спустившись с горы, дети гуляют по лесу, имитируя движения животных и птиц: бегают, подскакивают, приседают, лепят из снега фигурки и т.п.

Перед проведением игр и игровых упражнений тщательно готовлю физкультурно-игровой материал, выбираю игры с учетом возраста и сезона года, продумаю ход прогулки, распределяю роли. Считаю, что важно и самому педагогу принимать активное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и их интерес к разным формам двигательной активности. Известно, что дошкольники любят играть в знакомые им подвижные игры под руководством воспитателя, но если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то двигательная активность детей резко снижается и интерес к играм падает. С детьми в новую игру проводила в течение двух-трех дней подряд, затем усложняла двигательные задачи, вносила новые пособия или игрушки. Если это не нарушает хода игры, дети привыкают действовать в измененных условиях, что важно для повышения их двигательной активности.

Работу по формированию у дошкольников физических качеств осуществляю в тесном контакте с родителями воспитанников. Родители на родительских собраниях, семинарах и беседах знакомятся с системой работы дошкольного учреждения по физическому развитию дошкольников, получают консультативную помощь по вопросам развития физических качеств. Для формирования заинтересованности родителей по проблеме я проводила следующие мероприятия:

- анкетирования;
- родительские собрания;
- создание мини-библиотеки по вопросам физического развития дошкольников;
- подборка тематических консультаций в папке для родителей, индивидуальные и групповые консультации;
- участие родителей воспитанников в занятиях, развлечениях, эстафетах, праздниках («Весёлая семейка», «Семейные страты» и др.);
- оформление буклетов по физическому воспитанию.

Уверена, что все мероприятия помогают наладить более тесное и эффективное взаимодействие с родителями, и создают атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.

Таким образом, для развития физических качеств детей-дошкольников применяла подвижные игры не только на физкультурных занятиях, но и в режимных моментах, во время прогулки детей на свежем воздухе. Работу проводила в тесном контакте с родителями воспитанников.

На заключительном этапе для выявления уровня развития физических качеств детей, старшего дошкольного возраста использовала те же диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М. А. Руновой, Г. Н. Сердюковской.

Проведенное исследование показало, что количество детей с высокими и средними показателями развития физических качеств возросло, а количество детей с низким показателем развития физических качеств уменьшилось.

Таким образом, опыт работы показал, что значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты, как взаимоотношение играющих, с окружающей средой и познание реальной действительности. Подвижная игра характеризуется как

многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активное движение, обусловленное содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умений и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Заключение

Охарактеризовав физические качества и раскрыв особенности их развития у дошкольников, мы определили, что физические качества имеют большое значение для физического развития ребенка. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются как в повседневной деятельности, так и на специально организованных занятиях.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижная игра является важным средством умственного воспитания дошкольников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются умения и знания, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни.

Список использованной литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 2020. - 159 с.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений. -- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. -- 176с.: ил.
3. Гюрджиев Г. Стоп-упражнения / Наука и религия. -- 2019. -- №9
4. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. -- М.: Просвещение, 2020. -- 160 с.: ил.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. -- М., 2021. - 543 с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой. -- 3-е изд., испр. и доп. -- М.: Мозаика-Синтез, 2020. -- 208с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия» 2019. -368с.
8. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Сб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2019 .- 96с.
9. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с
10. Вавилова Р.И.Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2018.- 245 с.
11. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2018. - 128 с.: ил.
12. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев. 2021. – С.23-48
13. Дергунов Н.И. Учебное издание. г.Новосибирск. 245С
14. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2018. - 333 с.
15. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2017. - № 3.

16. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.

Содержание

Введение	2
Общая характеристика развития физических качеств.	5
Значение подвижных игр для формирования физических качеств старших дошкольников	8
Характеристика двигательной активности старших дошкольников	10
Выявление уровня развития физических качеств детей, старшего дошкольного возраста	12
Классификация подвижных игр	13
Методика проведения подвижных игр.	16
Заключение	22
Список использованной литературы	23
Содержание	25