

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31» г. Усолье-Сибирское**

**«Использование игр для развития выносливости и координации у
старших дошкольников»**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Вербина Юлия Александровна

г. Усолье-Сибирское, 2021 г.

**«Использование игр для развития выносливости и координации у
старших дошкольников»**

Пояснительная записка

Аннотация

В моей работе анализируются проблемы развития выносливости и координации у детей дошкольного возраста путем использования элементарных подвижных игр. Рассматривается выносливость и координация как свойство организма, влияющего на способность к продолжительной работе и ориентации в пространстве. Рассматривается создание условий для повышения общей аэробной выносливости, координации на основе различных видов двигательной деятельности. Подвижные игры рассматриваются как естественная форма физических упражнений для старших дошкольников, соответствующих их анатомическим и психологическим особенностям.

Актуальность

В старшем дошкольном возрасте закладываются основы гармоничного развития личности, ее физического совершенства - основы здоровья, долголетия, формируется много двигательных навыков, развиваются физические качества, происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, выносливости. По мнению учёных, этот период признаётся сензитивным для воспитания данных качеств.

Наиболее доступным и эффективным методом воздействия на ребенка являются подвижные игры. Игра – естественный спутник жизни ребенка, а

также является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка, является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений.

В настоящее время в научно-методической литературе представлено большое количество разнообразных подвижных игр в области физического воспитания дошкольников, однако, современные педагоги, как правило, не владеют многообразием предложенных игр, поэтому данная тема является своевременной и актуальной.

Описание опыта

Мои наблюдения за детьми во время физкультурных занятий и в свободной двигательной деятельности позволили сделать вывод, что у многих воспитанников недостаточно развиты умения ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивость позы в различных ситуациях, согласовано выполнять движения различными частями тела, точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия. Все эти умения составляют основу координационных способностей.

В своей работе я поставила цель: создать условия для развития координации и выносливости у старших дошкольников путем использования элементарных подвижных игр.

Для реализации этой цели выделила следующие задачи:

- Воспитывать чувство коллективизма;
- Формировать стремление к сохранению своего здоровья;

- Отрабатывать навык правильного выполнения движений, спортивных упражнений в игре.

Программа обучения и воспитания детей, рекомендуемая ФГОС, предлагает следующие подвижные игры для старшего дошкольного возраста: «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Краски», «Лягушки и цапля», «Кто самый меткий», «Перелет птиц», «Догони свою пару» и др. Эти игры способствуют развитию выносливости, координационных способностей детей, но выбор их невелик.

Я заметила, что одни и те же игры чередуются между собой в течение года, поэтому дети быстро теряют к ним интерес, играют без особого желания, а значит развитие координационных способностей не происходит, развитие выносливости замедляется. Поэтому я и стала искать в литературе различные интересные игры, а также придумывать варианты к хорошо известным играм.

Подвижные игры могут быть сюжетными и бессюжетными. А также игры-забавы (в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях – бег в больших валенках, прыжки со связанными ногами и т.д.) и игры-эстафеты.

Я подобрала и условно разделила игры на группы, которые влияют в большей степени на ту или иную координационную способность:

1. способность к реагированию
2. дифференцированные способности
3. способности к равновесию
4. ритмическую способность

5. способность к ориентировке

А также задания для игр-эстафет.

Исходя из моего опыта работы, в подвижных играх, планируемых на прогулке и в группе, а также на физкультурных занятиях, я уделяю особое внимание на четкое выполнение правил детьми и вариативность.

Чтобы игры не были однообразными:

- а) изменяла вид движения в игре;
- б) изменяла способ выполнения движения;
- в) вводила дополнительные задания;
- г) вводила дополнительных водящих или ограничения для них;
- д) изменяла ритм подачи сигнала к движению и стартовые положения.

Практический результат

Опыт работы показал эффективность использования подвижных игр для развития выносливости, координационных способностей. Критерием эффективности проведенной работы явился прирост этих показателей. Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным воздействием на развитие двигательной деятельности ребенка.