

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 90»

Методическое пособие
«Двигай телом!»

Составила
Воспитатель
Жебина О.И.

Краснодар 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Методические рекомендации..... | 5 |
| 3. ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 11 |

Пояснительная записка

В методическом пособии представлен материал, содержащий описание содержания, условия и этапы организации и проведения подвижных игр и соревновательных упражнений в совместно организованной работе с детьми как средства для развития физических качеств воспитанников.

Подвижные игры – это группа игр, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяющие потребность растущего организма в активных действиях

Подвижные игры способствуют воспитанию:

- сообразительности,
- наблюдательности,
- внимания,
- воображения,
- быстроте мысли,
- развитию положительных чувств

Особое значение имеют профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в его развитии и поведении; определяет (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства их деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное; создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, способствует формированию физических, психических, духовных, эстетических и нравственных качеств ребенка. Методика проведения подвижной игры направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей и владеющего разнообразными двигательными навыками ребенка.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка.

Сюжет игры способствует эмоциональному самовыражению ребенка. Игра формирует личность ребенка. Маленький ребенок - это деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, вещах и явлениях приходят к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещение в пространстве, через взаимодействие с игрушками. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития.

Стоит обратить внимание и на тот факт, что современные дети, даже самые маленькие, много времени проводят у телевизоров, планшетов. Чтобы отвлечь ребенка от экранов, необходимо предоставить ему возможность активно и творчески поиграть. Поэтому организация подвижной игры требует определенных навыков.

Методические рекомендации

В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц.

В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Подбор подвижных игр зависит от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического, умственного развития детей, их двигательных умений; состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, режима дня, места проведения игр, интересов детей.

Содержание подвижной игры определяется движениями, которые входят в её состав - бег, прыжки и т.д. и включает сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. 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.

Если мы обратимся к определению подвижной игры, то увидим, что при всем разнообразии формулировок главное одно: ярко выраженная роль движения. Две главные составляющие подвижной игры это сюжет и правила. Сюжет определяет цели игроков и характер игрового конфликта. Сам сюжет в свою очередь определяется во многом и целью всей игры, ее дидактической составляющей. Правила – это обязательные условия для играющих. Они структурируют игровой процесс, распределяют роли, права и обязанности, но при этом должны оставлять возможность для творческого подхода.

Для того чтобы игра заинтересовала участников и выполняла в полной мере свои задачи, необходимо учесть методику организации игрового процесса. В данном случае он включает в себя сбор детей, объяснение правил, распределение ролей, руководство игрой и подведение итогов. Такой подход позволяет эффективно решать психолого-педагогические и дидактические задачи конкретной игры, а также дает возможность игрокам

чувствовать себя максимально комфортно, а значит, делает игру более успешной и увлекательной.

Конечно же, при организации подвижной игры важно учитывать возрастные особенности детей. Это позволит избежать переутомления, перевозбуждения или, наоборот, отсутствия интереса и активности ребенка.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приёмов, направленных на формирование физического развития, личности ребёнка, умелое педагогическое руководство ею.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий группы, времени года, особенностей режима (санаторный или обычный), места проведения (помещение или улица), интересов детей.

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.

Воспитатель готовит площадку до игры, создавая игровую ситуацию, атрибуты для каждого игрока, начинает игру с интересного детям действия: пришёл котик и хочет с ними поиграть. Раздаёт атрибуты в момент обозначения ролей (воробышки надевают шапочки и заходят в свои гнездышки), контролируя равномерное распределение детей на площадке.

Сигналы в игре подаются в характере сюжета, действия воспитатель выполняет вместе с детьми, поясняя их. У детей нет скорости выполнения движений, т.к. пока реакция внимания затруднена. Особым образом должен подаваться сигнал на окончание игровых действий в новой игре: желательно, чтобы он проходил в три этапа.

Первый - уточнение изменения действий

Второй – как необходимо отреагировать

Третий – непосредственно звуковой сигнал

Не менее важно организовать игру таким образом, чтобы каждый малыш, независимо от физических возможностей, оказался в позиции выигрыша.

Разучивание новой подвижной игры

Прежде чем приступить к объяснению правил новой игры с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, воспитатель должен представлять

- как он вызовет у детей интерес к ней,
- как распределит детей на период объяснения,
- достаточно ли будет площади игровой зоны, насколько эта зона безопасна,

- как организует участников перед началом игры.

Ознакомление с новой игрой должно проходить чётко, лаконично, образно, эмоционально в течение 2-3 минут, включая объяснение игровых правил. Лучше, если перед объяснением дети уже расположатся так, как следует встать для начала игровых действий.

Объясняя не сюжетную игру («Ловишки», «Мы весёлые ребята» и т.д.) необходимо раскрыть:

- последовательность игровых действий: сначала игроки встают в круг и договариваются о правилах, затем выбирают ловишку и звучит сигнал на начало игры, по сигналу на окончание игры все снова встают в круг. Тот, кого поймал ловишка, отходит на одно проигрывание в правый угол площадки.
- игровые правила: на сигнал «Раз, два, три – лови!» ловишка начинает ловить игроков. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» игроки возвращаются в круг. Все игроки бегают в разных направлениях, избегая столкновений друг с другом. За пределы игровой площадки убежать нельзя.
- сигналы на начало и конец игры (сигналы должны быть обязательно разные).

После объяснения обязательно следует закрепить эти правила. Например:

- когда «ловишка» начинает ловить детей,
- по какому сигналу «ловишка» прекращает ловить игроков.

Или что делает играющий, стоящий вторым, если к их паре присоединился «убегающий» (игра «Третий лишний»).

Недопустимы вопросы типа «Вам понятно?». В таких случаях дети дадут утвердительный ответ независимо от понимания действий и правил.

Объяснение сюжетной игры («Зайцы и волк», «Волк во рву», «Пожарные на учении» и т.д.) проводится по подобию не сюжетной, отличие – уточнение до начала игры действий игроков, соответствующих сюжету.

Важно накануне провести ознакомление с окружающим по предполагаемому игре сюжету.

Объясняя спортивные игры и подвижные игры с элементами соревнования (эстафеты, городки, настольный теннис, бадминтон и т.д.) вы должны уточнить:

- правила,
- игровые приёмы,
- условия соревнования.

Обязательно надо выразить уверенность в том, что дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий.

Обратите внимание на распределение игроков на площадке до начала игровых действий: следует создать выгодные условия для всех детей, особенно для тех, кто отстаёт в физическом развитии.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит и в распределении ролей. Водящего можно назначить не только с помощью считалки, можно предложить детям самим выбрать водящего, а потом объяснить, почему возникло такое предложение.

Будет удачно, если для выбора водящего вы используете игру «Флюгер». Все встают в круг, в центре находится один из игроков с закрытыми глазами и вытянутыми прямыми руками (на уровне плеч), по условному сигналу он начинает вращаться, по сигналу стоящих в кругу - «Стоп»- останавливается. На кого показывают вытянутые руки, тот и становится водящим.

Педагогический анализ игры проводится сразу после окончания, вам необходимо задать вопросы детям, например:

- Какой ловишка был самым ловким? Почему вы так считаете?
- Кто из игроков может считаться самым ловким в сегодняшней игре? (Тот, кто не попался ни одному ловишке.)

И применить одну из нематериальных наград: аплодисменты всех игроков или фраза воспитателя – « Молодцы! Вы сегодня самые ловкие игроки!», произнесённая торжественным и радостным голосом.

Проведение знакомой подвижной игры

Проведение знакомой детям подвижной игры (средний и старший дошкольный возраст) организуется иначе.

Детям называются несколько игр, к которым вы подготовили оборудование.

Предлагается выбрать одну из них.

После выбора игры вы:

- задаёте детям вопросы о сигналах на начало и конец игры (лучше, если это будут хоровые сигналы, например, «Раз, два, три – лови!» или «Раз, два, три – в круг скорей беги»);
- договариваетесь о новых правилах, которые могут сделать игру интереснее, например: теперь тот, кого поймали, не будет уходить в сторону, а станет выполнять роль ловишки.

Для этого придумываются действия ловишки и того ребёнка, которого "осалили". Ловишка – касается рукой плеча пойманного ребёнка и говорит громко: «поймал». Ребёнок, которого поймал ловишка, быстро поднимает вверх одну руку и выкрикивает: «я ловишка!» и сразу начинает ловить игроков. После этих действий дети убегают уже от этого ловишки.

С каждым пойманным игроком ситуация повторяется.

- Затем дети самостоятельно готовят игровую площадку.
- Предлагаете детям самостоятельно выбрать водящего (приёмы: «флюгер», считалка и т.д.).
- Контролируете распределение детей на игровой площадке, лучше, если включаетесь в игру сами.
- Педагогический анализ игры проводите так же, как и при разучивании новой игры.

«Подвижные игры. Для средней группы»

"Котятта и ребята"

Цель. Упражнять детей в беге, развивать у детей внимание. Правила игры. Часть играющих изображают котят, сидящих на заборе - на второйтретьей перекладине лесенки. Остальные дети - хозяйка котят (у каждого по 1-2 котенка). Они сидят на корточках за чертой, расположенной вдоль одной из сторон площадки. "Молока, кому молока?" - говорит воспитатель. Он подходит к ребятам и делает вид, что наливает каждому молоко в кружку. Котятта тоже просят молока - мяукают. Ребята поднимаются, выходят за черту на площадку и зовут котят: "Кискис-кис!" Котятта слезают с забора и бегут пить молоко. Дети в это время приговаривают: "Мохнатенький, усатенький, как есть начнет, сразу песенки поет!" На последнее слово котятта убегают и снова влезают на забор. Ребята их ловят. Тот, кто поймает котенка до того, как он влезет на забор, меняется с ним ролью. Указания. Перед забором, в двух шагах от него, обозначается черта - ловить можно только до нее. Действовать нужно только по сигналу.

«МЫШКА»

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по звуковому сигналу. Упражнять в беге.

Содержание: «МЫШКА» - это маленький предмет, используемый в игре.

Дети стоят в кругу, соединив перед собой ладони лодочкой. Два водящих находятся в кругу. Первый водящий (по выбору воспитателя) закрывает глаза, а второй, которому досталась «мышка», зажимает ее между своими ладонями и обходит играющих. Он вставляет свои ладони в ладони детей по кругу. Незаметно для остальных игроков перекладывает «мышку» и встает в центр круга рядом с первым водящим, открывшим глаза. Звучит команда «Беги!». Первый водящий и игрок, у которого оказалась «мышка», бегут до заранее определенного места и возвращаются, стараясь занять свободное место игрока в кругу. Не успевший прибежать первым ребенок становится вторым водящим, передающим мышку. Игра повторяется несколько раз.

Правила: Подглядывать нельзя! Бежать нужно только после звукового сигнала строго до определенного места, задев его рукой.

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Один из играющих - волк, остальные - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель: «Зайки скачут, скок – скок – скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк!» Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.

Воспитатель: «Волк!».

Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.

Правила: Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут...»

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. Можно на пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Можно выбрать 2 волков. Волки могут перепрыгивать через преграду – ручей.

Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста и подготовительной к школе группе

«Мышеловка»

Цель. Упражнять детей в беге, в подлезании, развивать у детей речь. Правила игры. Дети делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети – мыши находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели, Всюду лезут вот напасть, Как поставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями – игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз. Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

«Сделай фигуру»

Цель. Упражнять детей в беге. Правила игры. Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т.п. Педагог отмечает, чья фигура интереснее. Указания. К концу года игра усложняется, в нее вводятся групповые фигуры – парами, тройками. Кроме того, детям предлагается придумать фигуру в определенном положении: только стоя, стоя на четвереньках, сидя и пр.

«Встречные перебежки»

Цель: упражнять детей в беге. Правила игры. Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые. По сигналу "Синие", дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на

другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх. И т. д.

"Кого называли тот, и ловит".

Цель. Упражнять детей в прыжках, беге, ловле мяча. Правила игры. Дети ходят, бегают, прыгают и т. п. по площадке. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого. Указания. Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо, чтобы дети старались ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли. Оборудование. Мяч.

" Найди себе пару"

Цель. Упражнять детей в беге. Развивать у детей внимание. Правила игры. Воспитатель раздает играющим по одному флажку какого-либо из основных цветов. По сигналу - удару в бубен, хлопку - дети разбегаются по площадке, помахивают над головой флажками. По следующему сигналу - несколькими ударами в бубен, хлопками, словами " Найди себе пару " - дети, имеющие флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющие обращаются со словами: Петя, Петя, не зевай, Быстро пару выбирай. Затем по сигналу все снова разбегаются по площадке. Игра повторяется 5-6 раз. Указания. В игре может участвовать нечетное количество играющих; тогда в нее включается воспитатель. У педагога должны быть флажки всех цветов; при повторении игры он меняет их у нескольких детей. Играющие должны выбирать себе по сигналу разные пары. Оборудование. Флажки разных цветов.