

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

Методическая разработка
«Игровая физкультура»

Составили:
Воспитатель: Ткалина В.С.
Инструктор по физической культуре: Качанов И.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	9
3. Консультация для родителей.....	21
4. Консультация для педагогов.....	23
5. Заключение.....	25
6. Список литературы.....	26

Пояснительная записка

Методическая разработка является описанием содержания, условий и этапов организации и проведения подвижных игр, и соревновательных упражнений в совместно организованной работе с детьми как средства для развития физических качеств воспитанников.

На наш взгляд в наш технический век особенно важно развивать интерес ребёнка к физической культуре и спорту, вызвать желание выполнять физические упражнения самостоятельно, а также обучить доступным двигательным умениям и навыкам.

Мы, педагоги МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 90» все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. Для более качественного проведения подвижных игр, повышению двигательной активности, формированию у дошкольников двигательной культуры, положительного эмоционального настроя к участию в образовательном процессе необходимо очень тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателя. Перед нами стал вопрос о необходимости разнообразить двигательную деятельность детей, это и послужило толчком в создании данной разработки.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств старших дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников, как основы физической подготовленности.

Актуальность

«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 связаны 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.

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Дошкольный возраст характеризуется развитием всех двигательных способностей: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Средством развития этих способностей являются подвижные игры

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

- 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;
- развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

Анализ изученной литературы, методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса в группе, определили выбор направления нашей совместной деятельности воспитателя и инструктора по физической культуре – развитие физических качеств у детей именно через организацию подвижных игр.

Цель: совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр в организованной и свободной деятельности.

Задачи:

- формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру;
- обогащать двигательный опыт детей за счёт подвижных игр;
- развивать у детей интерес к подвижным играм;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей, повышать функциональные возможности детского организма через подвижную игру.

Свою работу мы строили на основе следующих принципов:

-принцип активности и сознательности определяется через участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению взрослых и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

-принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по развитию физических качеств дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии.

-принцип доступности и индивидуализации – физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

-принцип единства – соблюдение единых требований ДОО и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в физкультурно-оздоровительные мероприятия и их оценка.

Подвижные игры, игровые упражнения - все это игровая деятельность, которая нормализуют нервные процессы, развивают память, внимание, способствуют проявлению инициативы, формируют волевые качества, учат ориентироваться в пространстве во времени, укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающих в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях. В ускоренном темпе выполнения задания. При такой увлеченности детей и захватывающей их

радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Для ребенка самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств.

Спортивные игры (*элементы*) проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста (*футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, серсо и др.*). Игры – соревнования – так же в полном объеме проводятся только в старшем возрасте.

При организации подвижных игр использовали разнообразные методы и приемы:

СЛОВЕСНЫЕ:

- Объяснение правил подвижной игры
- Уточнение правил у детей
- Стихи, считалки, загадки

ПРАКТИЧЕСКИЕ:

- Предоставление детям возможности творческого решения возникающих задач, проявление самостоятельности, находчивости в выборе способа действия

НАГЛЯДНЫЕ:

- Рисунки
- Фотографии
- Зрительные ориентиры
- Звуковые сигналы

При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста мы учитывали анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. 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.

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 вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть 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.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!)

Правила игры воспитатель и инструктор по физической культуре излагают 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. Неплохо, если педагог расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

В течение года через подвижную игру мы закрепляли и совершенствовали такие движения как: бег, прыжки, различные виды

ползания, подлезание под предметами правым и левым боком вперёд, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю.

Так же, мы закрепляли движения через элементы спортивной игры баскетбол, волейбол они строились на упражнениях в прыжках, в беге задачи решались такие: совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой; воспитывать прыжковую выносливость; закреплять бег, отработывая непринуждённую постановку корпуса и головы; совершенствовать навыки, закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Подвижные игры рекомендуется включать в различные режимные моменты в течение дня. Они занимают ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении. Именно в подвижных играх дети получили уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировали дефицит движений, реализовывались и утверждали себя, получая массу радостных эмоций и переживаний.

В играх развиваются физические силы детей, сообразительность, находчивость, инициативу. Удовлетворяя естественную тягу детей к двигательной деятельности, мы старались вызывать у них радость совместных усилий, содействовать укреплению дружбы и товарищества.

Приложение

Подбор и описание подвижных игр

Игры малой подвижности

Такие игры 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.)

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

«Эстафета с обручами»

Цель: упражнять в работе с обручами, умение работать в команде

Ход игры: Отмечается качество выполнения задания и скорость. Играющие встают в 2 колонны. На расстоянии 5 – 6 метров от колонн кладутся обручи – по 1 против каждой команды. По сигналу воспитателя: «1,2,3 – беги!» первые в колонне бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают в обруч, кладут его на место, бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего игрока и встают в конец колонны. Бежит следующий игрок. Выигрывает та группа детей, которая раньше пройдет полосу препятствий.

Сделай фигуру

Цель: развивать внимание, ориентацию в пространстве.

Ход игры: Отмечается выразительность фигуры. Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. На сигнал ведущего (удар в бубен или слово: «*Стоп!*») все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «*фигуры*» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим.

Маленький затейник

Цель: развитие внимания, гибкости, крупной моторики.

Ход игры: Все упражнения выполнять в медленном темпе.

1. Наклоны вперед и назад:

- вперед сидя;
- назад, стоя на коленях;
- вперед и назад стоя.

2. «*Ласточка*». Стоя на одной ноге. Тело прогнуто, голова приподнята, руки в стороны. Носок поднятой ноги оттянут. Время удержания можно увеличивать до 10-20 сек.

«Эстафета с мячами»

Цель: развитие умения работать в команде, развитие внимания, тренировка в беге в разных направлениях.

Ход игры: Обращается внимание на правильность выполнения упражнений. Играющие делятся на 2 отряда и встают в 2 колонны. Ноги расставлены на ширину плеч. Первым в колонне дается мяч. По сигналу воспитателя: «*Вверх!*» - дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч.

1 – 2 раза мяч передается над головой, затем дается команда: «*Вниз!*» (мяч передается между расставленными ногами).

«Горячая картошка»

Цель: развитие ловкости, развитие внимание, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Передавать мяч друг другу аккуратно в руки.

Дети встают в круг, руки за спиной. В кругу стоит ведущий. По сигналу воспитателя дети начинают передавать «картошку» (мяч) друг другу. В это время ведущий просит показать игроков руки. Если в руках ребенка оказался мяч, он встает в круг (*становится ведущим*) и игра начинается сначала.

«Мышеловка»

Цель: развитие ловкости, развитие внимание, умение ориентироваться в пространстве

Ход игры: После того, как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих в кругу. Играющие делятся на неравные группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (*мыши*) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, идут по кругу, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки – переловим всех сейчас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя: «*Хлоп!*» стоящие в кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они встают в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, они меняются ролями и игра возобновляется.

«Охотники»

Цель: развитие ловкости, выносливости, быстроты реакции.

Ход игры: Охотникам не разрешается выходить за черту. «*Звери*» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «*звери*» останавливаются, и

каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

«Хоккей»

Цель: развитие быстроты реакции, умение работать в команде, ловкости.

Ход игры: Стараться провести мяч к воротам, не мешая другому. Игроки 2-х команд находятся на площадках прямоугольной формы. На противоположных сторонах площадки обозначаются ворота. Игроки с клюшками или гимнастическими палками стремятся забить в ворота соперника маленький мяч. Игра проходит в пределах площадки на время. Вратарей не ставят.

«Мы веселые ребята»

Цель: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Если ловишка никого не поймал, то после 2-3 перебежек выбирается новый ловишка. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно в середине между линиями, находится ловишка.

Дети: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать.

Ну попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!»

Дети бегут на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3-х перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка.

«Перелет птиц»

Цель: развитие внимания, умения выполнять команды, действовать по сигналу.

Ход игры: Соблюдать осторожность, стоя на снаряде. Дети бегают в рассыпную площадке, изображая птиц. По сигналу воспитателя: «*Ветер, буря!*» - поднимаются на гимнастическую стенку или становятся на скамейки. По сигналу: «*Хорошая погода!*» - дети бегают по площадке.

«Падающая палка»

Цель: развитие внимания, умения выполнять команды, действовать по сигналу.

Ход игры: Поощряется быстрая реакция на сигнал. Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центре круга палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Пустое место»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции.

Ход игры: Дети, стоящие в кругу, не препятствуют передвижению бегущих. Играющие образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь пятнает и продолжает бежать в ту же сторону, а запятнанный игрок бежит в противоположную сторону. Каждый старается скорее обежать круг и встать на пустое место. Не успевший занять место становится водящим, и игра продолжается. Пятная игрока, ведущий обязан уступить тому дорогу, отходя на шаг от круга.

«Кто дальше»

Цель: закрепление умения выполнять команды, работать с атрибутами.

Ход игры: Выполнять только по 1 толчку. Дети разбиваются на несколько команд и выстраиваются параллельными колоннами перед линией, за которую переступать нельзя. Первые номера толкают вперед набивной мяч. В месте остановки мяча проводится новая линия. Следующие участники толкают мяч уже от новой линии. Побеждает команда, у которой мяч окажется на большем расстоянии от начальной линии.

«Не задень мяч»

Цель: развитие способности работать в команде, умения работать с инвентарем.

Ход игры: Контролировать силу движения рук. Трое или четверо ребят становятся вокруг мяча, лежащего на полу, и кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча. Коснувшийся выбывает из игры. Оставшийся последним – побеждает.

«Кто устоит»

Цель: умение контролировать силу удара, равновесие.

Ход игры: Играющие в парах располагаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки вместе. Каждый старается ударами одной или обеих рук в ладонь соперника вывести его из равновесия. Можно уклоняться от ударов, убирая ладони. Игрок, оторвавший ступни ног от земли или сдвинувшийся с места, считается побежденным.

«Перетягивание каната»

Цель: развитие умения работать в команде, перетягивать канат.

Ход игры: Стараться удержаться на ногах. При падении одного из игроков игра останавливается. Две команды с равным числом игроков берутся за концы каната. На земле проводятся 3 линии на равном расстоянии между ними. На середину каната привязан бант, который совмещен со средней линией. По команде игроки стараются перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая бант на канате до своей линии.

«Кто дальше»

Цель: развитие выносливости, умение работать со скакалкой

Ход игры: Дети прыгают до тех пор, пока не сделают ошибку. Прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед.

«Веселые эстафеты»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

Ход игры: Отмечается качество выполнения упражнений и быстрота. Эстафеты с разными вариантами заданий:

- прыжки;
- бег;
- передача мяча;
- подлезание;
- подтягивание по скамейке на животе и др.

«Пятнашки»

Цель: развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием

Ход игры: Стараться сохранить положение полуприседа во время игры. Игроки располагаются в пределах площадки в положении полуприседа. Один из игроков («салка») ловит, а остальные убегают. Как «салка», так и убегающие должны перемещаться в положении полуприседа. Догнав кого-либо из игроков, «Салка» касается его рукой. Возможен вариант, когда водящий пятнает других игроков не рукой, а мячом. Тот, кто выпрямится или выбежит за пределы площадки, становится «салкой».

«Прыгуны»

Ход игры: Игроки, коснувшиеся линии или остановившиеся, выбывают из игры. Игроки располагаются лицом к стене и поднимают руки кверху. На расстоянии 15-20 см. выше пальцев каждого игрока проводятся линии. Игроки по команде начинают безостановочно прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше соответствующих линий. Побеждает тот, кто выполнил больше всего прыжков.

«Медведь и пчелы»

Цель: развивать умение детей слезать и влезать на гимнастическую стенку, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: Улей (*гимнастическая стенка или вышка*) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (*влезают на стенку*) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «*медведи*», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу.

Не успевших спрятаться пчелы жалят (*дотрагиваются рукой*). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания.

После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

«Пастух и стадо»

Цели: развивать у детей внимание, ловкость, упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.

Ход игры: На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «*Овечки, овечки, вот и я пришел*». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «*Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?*»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (*до 10*). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «*Где мое стадо?*» все овцы отзываются: «*Бе, бе, бе...*» - потом замолкают.

Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «*Овечка, овечка, кто ты?*» Овечка отвечает: «*Бе, бе, бе*». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «*Где мое стадо?*» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

«Передай – встань»

Цель: воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание, укреплять мышцы плеч и спины.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «*сесть*» все садятся, скрестив ноги.

По сигналу «*передай*» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т. д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила

1. Передавать мяч только через голову и сидя.
2. Вставать только после передачи мяча позади сидящему.
3. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

«Попрыгунчики»

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

Ход игры: На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он попрыгунчик. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга.

Участники игры стараются увернуться от попрыгунчика и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится попрыгунчиком.

Правила

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.
2. Попрыгунчик преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой, прямо или боком на двух ногах).

«Стоп, машина!»

Цель: развивать внимательность, осторожность, быстроту реакции.

Ход игры: Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово "старт". Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: "Стоп, машина!". И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (*смотря на расстояние*). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

«Самолёты»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну, упражнять в беге.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят враспынную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

«Лягушки»

Цель: развитие прыжковых навыков, слухового внимания.

Ход игры: На площадке выкладывается канат в виде круга – это болото. Дети – лягушки, стоят за канатом.

Воспитатель: «Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Ква-ква, ква-ква,

Скачет, вытянувши ножки»

После этих слов все лягушки должны успеть впрыгнуть в «болото». Кто не успел – выходит из игры

«Третий лишний»

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Ход игры: Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой — сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности игры

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

«Петушиный бой»

Цель: развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности.

Ход игры: дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов.

Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.

«Волк во рву»

Цель: развитие внимания, тренировка координации движений.

Ход игры: участники выбирают волка и хозяина, остальные овцы. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси. На середине площадки находится ров, где сидит волк. По сигналу хозяина «овцы в поле,

волк во рву»- играющие должны перепрыгнуть через ров и пойти в поле травку щипать. По сигналу: «Овцы, домой!», играющие возвращаются в дом, перепрыгнув через ров. Кого поймал волк, становится водящим.

Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений.

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду.

Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспособиться к меняющимся условиям внешней среды — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне

— соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка — дошкольника. Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом

Уважаемые родители, если вы хотите, что бы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным.

Консультация для воспитателей

«Подвижная игра, как средство гармоничного развития дошкольников»

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка. Подвижная игра – это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, стороны жизни, получают полезную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Игра заслуживает большого внимания за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В процессе игры создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, воспитания нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий.

Подчинение правилам игры воспитывает у дошкольников организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых качеств. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Очень важна роль подвижных игр в повышении двигательной активности детей в течение дня.

Подвижные игры делятся на несколько видов: подвижные игры высокой интенсивности, подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты.

К *подвижным играм высокой интенсивности* относятся сюжетные и несюжетные игры с разнообразным двигательным содержанием: бегом, прыжками, лазанием, ползанием. При их проведении очень важно регулировать двигательную нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

Подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности используются в основном в заключительной части физкультурных мероприятий. Их главное назначение – восстановить пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки.

Игры малой интенсивности наряду с подвижными играми высокой интенсивности включаются в качестве структурного компонента в

содержание физкультурных занятий, утренней гимнастики, прогулок, спортивных праздников и досугов.

Игры соревновательной направленности предполагают выполнение определенного задания двумя или несколькими участниками. Такие игры могут быть как индивидуального характера, так и командного. Наиболее характерные действия в соревнованиях – бег наперегонки с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий; метание в цель и на дальность; подлезание и перелезание; прыжки на месте и в движении; ориентирование в пространстве и во времени, в том числе и без зрительного контроля; различные действия с мячом, обручем, скакалкой и другими предметами.

Игры-эстафеты – командные игры. Действия каждого участника эстафеты имеют одинаковую направленность и связана с перемещением по площадке и выполнением определенных заданий. Дети соревнуются в порядке очередности и учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и результатах всей команды. Эстафеты бывают линейные и встречные, тематические и сюжетные, индивидуальные и коллективные. Особое внимание в них уделяется правильной передаче эстафеты и выполнению всех правил.

Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты широко используются на физкультурных занятиях, определяют основное содержание спортивных праздников и досугов для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

При проведении игры педагог должен стремиться к тому, чтобы повысить её эффективность, но при этом не допустить чрезмерной физической нагрузки. Необходимо следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, не слишком возбуждались. Как показывает опыт, оптимальное количество повторений одной игры – 3-5 раз, но любую игру нужно закончить раньше, чем этого захотят дети.

Педагогу следует разнообразить игровой материал, так как однотипные подвижные игры вызывают у детей утомление. Внесение в игры некоторых изменений, дополнений не меняет их основного содержания и правил, однако элементы новизны повышают интерес детей к игре, побуждая их к большой активности, проявлению инициативы, самостоятельности, а часто и творчества. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети с самого раннего возраста полюбили подвижные игры и проявляли желание играть в них самостоятельно.

Заключение.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что игра наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Опираясь на наш опыт работы, можно сделать вывод, что подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Они имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для семейной физкультуры. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с детьми.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у детей формировались и совершенствовались разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Список используемой литературы:

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко. – М. : Просвещение, 2005. – 192 с
2. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Просвещение, 1982. . – 222 с.
3. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 2015. – 174 с.
4. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. - Киев: Здоровье, 2014.- 205 с.
5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - Москва: Владос, 2014. – 270 с.
6. Годик, М.А., Янапис, С.В. Двигательные качества и методика их воспитания / М.А. Годик, С.В. Янапис. - М.: Педагогика, -2013. – 472с.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. - Москва: Просвещение, -2016. – 170 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов. – Москва: Феникс,-2015. – 174 с.
9. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева. - Москва: Просвещение, -2016. 504с.
10. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко. – Москва: Академия, 2014. – 176 с.
- 11.Шебеко, В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкин // Практикум. – Москва: Академия. - 2013.- 160 с.
- 12.Юдина, Р.А., Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Р.А.Юдина.- Москва: Владос, 2015. - 315 с.