

Семыкина Виктория Юрьевна,

студентка магистратуры, группа ЗТм-1806а,

научный руководитель – Горелик Виктор Владимирович,

канд. биол. наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДЕТСКОГО САДА

В статье раскрываются основные положения особенностей развития двигательных способностей детей средней группы детского сада (4-5 лет). Рассматриваются особенности организации и проведения подвижных игр у детей 4-5 лет в режиме дня детского сада.

Ключевые слова: двигательные способности, подвижные игры.

Подвижная игра является основным и незаменимым средством физического развития и воспитания детей дошкольного возраста, так как именно в этом возрасте закладываются физические и нравственные основы будущей личности. Игра для детей – путь к познанию мира, в котором они живут. Игра – важное средство психического и физического развития, считал П.Ф. Лесгафт, она имеет большое воспитательное и образовательное значение [2].

Подвижные игры оказывают психокоррекционное, психотерапевтическое, оздоровительное, а также развивающее воздействие на воспитание и развитие ребенка. Специфика подвижных игр состоит в эмоциональности и увлекательности их содержания, что может служить хорошим подспорьем в обучении детей основным движениям, а кроме того, поможет избежать такой вид «помех», как переутомляемость и отсутствие интереса к деятельности. Для подвижной игры характерно ощущение свободы психологической и движений, поэтому такой вид игр является приоритетным в формировании у детей некоторых двигательных способностей, например, равновесия [7].

Условно можно выделить несколько типов подвижных игр[1]:

1. *Игры типа «Ловишки».* Они основаны на азарте, на накопленном двигательном опыте, точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, развивающие психофизические качества.

2. *Игры, требующие придумывания движений* или мгновенного прекращения действий по сигналу. Способствуют развитию индивидуального и коллективного творчества («Замри», «Море волнуется»). Такие игры дают возможность почувствовать свое тело в непривычных и неестественных для ребенка положениях. В такие моменты как бы разрушается круг старого автоматизма.

3. *Игры с мячом.* Специфика их заключается в том, что упражнения с мячом развивают координацию движений. Играя, ребенок выполняет самые разнообразные движения, тем самым задействует разные группы мышц, что способствует формированию и развитию двигательных способностей.

4. *Игры с элементами соревнования* и игры-эстафеты. Предъявляют повышенные требования к участникам игры. Они должны хорошо владеть двигательными навыками, в которых соревнуются.

5. *Игры, способствующие совершенствованию анализаторных систем,* осуществляющие как сенсорные коррекции («Угадай по голосу», «Где звенит»), так и координационных способностей («Жмурки»).

Таким образом, дети, играя, не только познают окружающий мир, но и свое тело, учатся им управлять более совершенно, точно.

Говоря о двигательных способностях, которые в большей степени развиваются в дошкольном детстве, стоит отметить, что они условно разделяются на специальные, специфические и общие двигательные способности. Сами же двигательные способности можно определить, как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. *Специальные двигательные способности* относятся к однородным группам целостных двигательных действий: бег, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, метательным двигательным

действиям, спортивным играм. К *специфическим* можно отнести способности к ориентированию, равновесию, перестроению двигательных действий, вестибулярную устойчивость. В то время как под *общими двигательными* способностями имеются ввиду сами возможности человека (потенциальные и реализованные), определяющие готовность к успешному осуществлению двигательных действий. Дошкольный возраст является сенситивным периодом развития скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей и гибкости [5].

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К *двигательным способностям* относятся: силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, специфическая выносливость.

Формирование двигательных способностей детей дошкольного возраста, происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма. Для развития двигательных способностей детей дошкольного возраста большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирование у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений для детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности [6].

Методика проведения подвижных игр включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка.

Любое проведение подвижной игры начинается с подбора и изучения. При подборе подвижных игр, имеющих некий сюжет, следует принимать во внимание уровень сформированности у детей представлений об обыгрываемом сюжете. После подбора игры начинается ее изучение, разбиение на основные используемые в игре движения, разучивание их с детьми (вне игры). Следующим шагом становится объяснение детям новой игры. В ходе

объяснения перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. Для объяснения игры часто используется краткий сюжетный рассказ. Интересным приемом является использование до игры крошки-сказки, чтобы избежать ситуативного объяснения непосредственно в минуты начала игры. Объясняя несложную игру, следует раскрывать последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал, а также указывать местоположение игроков и игровых атрибутов. Проверкой понимания детьми игры служат наводящие вопросы [3].

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Пробеги тихо» и др. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Планируя игры, следует учитывать состояние группы. Если группа недостаточно организована, лучше в первое время проводить более спокойные игры в кругу, игры с пением, затем постепенно переходя к играм с движением в рассыпную.

Выбирая игру, следует принимать во внимание ее место в режиме дня; так в конце дня, когда дети уже утомлены, лучше проводить более спокойную игру. Не следует за один раз проводить больше двух подвижных игр. Важно при проведении двух игр подряд, чтобы они были различны по характеру движения: одна игра вполне может быть более подвижной, а другая относиться к играм малой подвижности.

В детском саду обязательно ежедневное проведение подвижных игр во всех возрастных группах. В утренние часы, перед завтраком, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. В некоторых случаях подвижная игра, организованная со всеми детьми группы, вполне может заменить утреннюю гимнастику.

Выбор игры для физкультурных занятий зависит от того, в какую часть занятия она включается. Если игра проводится в первой части занятия, она

может послужить для организации детского коллектива, т.е. научить детей строиться в колонну, в пары, в круги и пр. Во второй части занятия всегда проводится игра высокой подвижности. Для заключительной части занятия подбирается игра, целью которой является привести организм в относительно спокойное состояние, т.е. малой подвижности.

На утренней прогулке после организованной образовательной деятельности (ООД) проводятся разные по характеру подвижные игры. Их можно проводить в начале, в любой части прогулки, в зависимости от того, какая активность проявлялась в ООД, предшествующей прогулке и каков ее общий план. Если до прогулки проявлялась малая физическая активность, игру можно провести с более активными действиями в начале прогулки. Если дети увлеклись интересной творческой игрой, не стоит ее прерывать, вместо этого можно организовать подвижную игру в конце прогулки [4].

Если говорить о воспитательном воздействии подвижных игр, то оно в большой мере зависит от посильности игровой задачи и степени физической нагрузки. Подвижные игры требуют большой затраты энергии, но несмотря на это, как правило, они сопровождаются эмоциональным подъемом. Но здесь есть нюансы: радостное возбуждение будет способствовать правильному развитию ребенка только в том случае, если перед ним поставлена задача, требующая известного напряжения, но вполне для него доступная; между эмоциональным подъемом и перевозбуждением – тонкая грань, последнее же является признаком перегрузки как физической, так и психической, поэтому следует быть бдительным и стараться контролировать нагрузку детей в подвижных играх.

Средняя продолжительность игры в средней группе – 6-8 минут. Общая продолжительность игры считается со сбора детей на игру и объяснения правил.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом-ходьбой, произнесением текста. При правильной нагрузке учащенное дыхание приходит в норму через 1-2 минуты. Дозировка должна соблюдаться для всех

детей, в том числе и для ослабленных (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, легких). Таких детей следует включать в игру, находя для них подходящие роли, чтобы они чувствовали себя частью группы [5].

Опору следует делать на вариантах подвижных игр, позволяющих усложнить умственные и физические задачи, играм, которые будут стимулировать детей совершенствовать движения, способствовать повышению их психофизических качеств.

Если говорить о сменяемости подвижных игр, то здесь стоит направлять внимание не на увеличение их количества, а на повторение и усложнение уже проведенных игр. Повторность и усложнение – вот один из принципов проведения подвижных игр, так как навыки формируются лишь при многократных упражнениях. Без постоянного подкрепления, без упражнений навыки быстро угасают. Касаемо детей 4-5 лет, новую игру можно проводить в течение 2-3 занятий, после повторить игры, которые были ранее, и снова вернуться к той же игре. При повторении игры важно постепенно ее усложнять, а также пользоваться различными вариантами этой игры и других игр, чтобы стимулировать детей к применению приобретенных ранее навыков в изменяющихся условиях. Усложнениями могут быть: увеличение правил и ограничений, расстояния для бега, прыжков, количество ведущих, время от сигнала до сигнала, количество предметов, количество одновременно задействованных лиц, количество детей, которых нужно запомнить, изменения в построении и т.д.

Таким образом, организовать подвижную игру, которая служит средством развития двигательных способностей детей 4-5 лет, в режиме дня детского сада с учетом возрастных и физических особенностей детей можно при определенных условиях и с обязательной предварительной работой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железнова Е. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для дошкольников (5-7 лет) [Текст] / Е. Железнова – СПб: Детство-Пресс, 2017. – 80 с.

2. Копейкина Т. *Идея совершенствования личности в педагогическом наследии П.Ф. Лесгафта: Монография [Текст] / Т. Копейкина – Волгоград: Учитель, 2016. – 156 с.*
3. Недомеркова И.Н. *Физическое развитие детей. Планирование НОД для детей 4-5 лет [Текст] / И.Н. Недомеркова – Волгоград: Учитель, 2016. – 144 с.*
4. Семенова Т.А. *Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях [Текст] / Т.А. Семенова – М.: Инфра-М, 2018. – 448 с.*
5. Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова – М.: Академия, 2008. – 368 с.*
6. Токаева Т. *Технология физического развития детей 4-5 лет [Текст] / Т. Токаева – СПб.: ТЦ «Сфера», 2017. – 416 с.*
7. Хабарова Т.В. *Развитие двигательных способностей старших дошкольников [Текст] / Т.В. Хабарова – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 112 с.*