УДК 373.24

Никулина Людмила Александровна,

воспитатель,

МБОУ «Уемская СШ», СП «Детский сад п. Уемский»,

п. Уемский, Приморский район, Архангельская область;

студентка магистратуры, 2 курс,

специальность «Психолого-педагогическое образование»,

научный руководитель – ***Брутова Марина Алексеевна,***

канд. пед. наук, доцент,

Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры,

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет» им. М.В. Ломоносова,

г. Архангельск, Россия

РОЛЬ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В статье говорится о важности физического развития дошкольников и раскрывается роль народной подвижной игры в развитии их физических качеств. Материал статьи может быть полезен педагогам ДОУ в вопросах правильной организации двигательной деятельности детей.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольников, физическое воспитание дошкольников, подвижные игры в ДОУ, применение народных подвижных игр в ДОУ.

Lyudmila A. Nikulina,

Educator, MBEI « Uyemsky Secondary school»,

structural subdivision «Kindergarten in Uyemsky settlement»,

Uyemsky, Primorsky District, Arkhangelsk Region, Russia;

second year Graduate, major «Psychological and pedagogical education»,

Research adviser – ***Marina A. Brutova,***

PhD in pedagogic sciences, associate professor,

FSAEI HE «Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov,

Arkhangelsk, Russia

THE ROLE OF FOLK OUTDOOR GAMES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOLERS

The article is devoted to the importance of preschoolers' physical development and the role of folk outdoor games in the development of their physical abilities is described. The material of the article can be useful to teachers of PEI concerning proper organization of children's motor activity.

Keywords: preschoolers' physical development, physical education of preschoolers, outdoor games in PEI, the use of folk outdoor games in PEI.

Всестороннее физическое воспитание является одной из важнейших задач общества. Формирование крепкого здоровья, сильной воли, высокой работоспособности и активности в процессе занятий физической культурой и спортом является основой для интеллектуального развития и физического совершенствования дошкольника [3]. Смысл всем известной фразы «Движение – это жизнь» применительно к детям можно трактовать так: чем активнее ребенок вовлечен в мир движений, тем лучше его физические показатели и крепче здоровье.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда задач, таких как развитие физических качеств (силовых и скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), накопление и обогащение двигательного опыта у детей, формирование у них потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании [1].

Разновидностями физических качеств человека, по В.М. Зациорскому [4], являются сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности, это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счет волевых усилий. Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Ловкость – это

способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво [7].

Для того чтобы двигательные навыки дошкольника развивались, необходимо совершенствовать вышеперечисленные физические качества дошкольника. Автор статьи считает, что развитию у детей двигательных навыков (и не только этому!) помогает участие в народных подвижных играх.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [6].

Для воспитанников подготовительной к школе группы ДОУ игровые занятия по физической культуре, помимо развития двигательных навыков, способствуют реализации следующих задач:

- формирование словесно-логической памяти – умения запоминать словесные инструкции игр и воспроизводить их для других детей;
- развитие способности действовать в команде;
- формирование духа состязательности;
- развитие выразительного выполнения движений, артистичности;
- воспитание самоорганизации.

Народные игры – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам [8].

В каждой народной подвижной игре используется движение на развитие одного или нескольких физических качеств. Многие из них существуют с

незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняя их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство народных подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей [9]. Народные игры для дошкольников вызывают интерес и как жанр устного народного творчества: в них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков – их быте, труде, мировоззрении. Многие из игр имитируют серьёзные занятия взрослых – охоту на зверей, ловлю птиц, как средства развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Автор статьи в своём детском саду ведёт кружок физкультурно-оздоровительной направленности «Ручеёк»: на основе специализированной литературы был составлен план работы на учебный год, подобраны народные подвижные игры, способствующие развитию того или иного физического качества, разработана картотека разминок и считалок. На первом занятии была проведена диагностика детей старшего дошкольного возраста по физическим качествам: сила, ловкость, выносливость, гибкость и быстрота. На втором занятии дошкольники посмотрели презентацию «Народные подвижные игры», в ходе неё ребята узнали об истории возникновения некоторых игр и о их значении в физическом развитии. Структура последующих за ознакомительным занятий выглядит так: разминка, разучивание считалки, повторение игры

прошлого занятия, разучивание новой игры. У детей на занятиях наблюдается высокая активность, заметен и соревновательный настрой во время народных подвижных игр.

В своей деятельности автор активно использует народные подвижные игры, отражающие специфику северного региона проживания [5]. Описание нескольких игр приведены в статье ниже.

Игра «Берегись охотника» направлена на развитие скорости, быстроты реакции, выносливости и координацию движений, проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.

Игра «Бег с капканом» направлена на развитие быстроты, силы ног, проводится в любое время года, в игре принимают участие 2–3 команды с неограниченным числом участников. К ногам каждого бегуна привязывают резиновые мячи (в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

Игра «Льдинки, ветер и мороз» направлена на развитие координационных движений, быстроты, находчивости. Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь». Делают хлопок на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища. Хлопают и говорят «дзинь, дзинь», пока не услышат сигнал «Ветер». На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

Игра «Куропатки и ягодки» направлена на развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимания, проводится в любое время года, количество участников не ограничено. Взявшись за руки, участники образуют круг. Это

будет клетка. Внутри клетки находятся 6–8 «ягод», а снаружи – 2 «куропатки». Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). «Куропатки» свободно вбегают в клетку, стараясь поймать «ягодку» (пойманную «ягодку» отводят в своё гнездо). Победителем становится та «куропатка», которая поймала больше «ягодок».

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает возможности для проявления инициативы и творчества. Народные подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимых для достижения успеха [2]. По содержанию все народные подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнения представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное их выполнение формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребёнка-дошкольника [3].

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности использования народных подвижных игр в развитии и совершенствовании двигательных навыков дошкольников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного

образования» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70512244/#ixzz6537lXjCG

2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с. (Серия «Вместе с детьми»)

3. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.: ил.

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.

5. Картотека подвижных игр народов Севера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/01/08/kartoteka-podvizhnyh-igr-narodov-severa (дата обращения: 07.11.2019). – Загл. с экрана.

6. Кожухова Н.Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 3. – С. 52.

7. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с. – (Методика).

8. Народные игры как средство воспитания у детей дошкольного возраста положительного отношения к физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00816984_0.html (дата обращения: 27.10.2019). – Загл. с экрана.

9. Шаповалова Н.А. Влияние подвижных и спортивных игр на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/03/23/vliyanie-podvizhnyh-i-sportivnyh-igr-na-razvitie-fizicheskih-kachestv