Консультация

«Роль подвижной игры

в развитии детей дошкольного возраста»

**Подготовила:**

**Инструктор по физической культуре**

**Зинченко Е.Н.**

«Игра – это огромное светлое окно,   
через которое в духовный мир ребенка   
вливается живительный поток представлений,   
понятий об окружающем мире».  
В.А. Сухомлинский

Физиологи считают, движение - врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение в движениях особенно важно в раннем детстве, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Недаром говорят: движение – это жизнь и эффективное лечебное средство. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение – это важное средство воспитания, игры дают детям яркие минуты общения, развивает опыт поведения.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всего многообразия игр, следует особо выделить подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижении определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии. Подвижные игры с правилами, как и занятия физкультурой, вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, развивают волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения.

Велика роль подвижных игр в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, усваивают смысл игры,  запоминают правила,  обладают пространственной терминологией, учатся осознанно  
действовать в изменившейся игровой ситуации, познают окружающий мир.  
В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия,  
мышление, воображение, формируются социальные качества.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания.

Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение  их формирует волю,  развивает самообладание, выдержку, умение  
контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. *Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.*

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети делают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника.

Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество –  важнейшие факторы оздоровления.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Мы в своей работе используем подвижные игры повседневно: и в организованной деятельности, и в режимные моменты, и на прогулке в каждой возрастной группе.

*Таким образом,* подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях.

Оптимальная двигательная активность в условиях свободного двигательного режима, а также ежедневное закаливание — одно из ведущих условий и средств формирования здорового образа жизни. Программа строится на основе принципа естественного стимулирования двигательной и интеллектуальной активности ребенка с учетом преемственности.

Ведущие позиции программы физического развития детей по программе «Детский сад – Дом Радости»:

**Первая позиция** — четкое, но гибкое выполнение режима дня в зависимости от состояния здоровья, типологических и личностных особенностей воспитанника, а также и от своеобразия деятельности и формы обучения ей.

**Вторая позиция** — соблюдение дифференцированного подхода к каждому мальчику и девочке как неповторимой индивидуальности; понимание, что любая нагрузка, как умственная,так и физическая, имеет тренирующий характер, соответствующий степени морфофункциональной зрелости организма, и распределяется с учетом биоритмических колебаний работоспособности ребенка.

**Третья позиция** — осуществление системы мер, способствующих гармоничному физическому развитию на основе свободного двигательного режима, формированию его работоспособности, укреплению здоровья через ежедневное закаливание его организма, поддержке развития у него правильной осанки и гигиенических навыков, охране нервной системы, зрения, слуха, голосового аппарата, предупреждению утомляемости и травматизма.

**Четвертая позиция** — целенаправленное воспитание культурно-гигиенических навыков, выполнения разных видов деятельности (умывания, одевания, питания и др.) на уровне самостоятельности как основы для личностного развития ребенка.

Воспитатели, руководители физического воспитания, работающие по программе «Детский сад — Дом радости», используют физическую культуру как средство обогащения развития личности дошкольника, формирования дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Двигательная активность составляет не менее 11—17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70—80% по отношению к периоду бодрствования. При этом, двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребенка отличаются:

- разнообразием,

- количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных;

- выпускник детского сада овладевает элементарными навыками оценки и самооценки движений;

- понимает их значимость для собственного здоровья и развития;

- сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений;

- сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки (заниматься сидя за столом).

В повседневной жизни ребенка в "Доме радости" ведущее место занимает **игровая деятельность.** Ребенок учиться игре в каждой из семи ее видов (сюжетно-ролевая, строительная, театрализованная, дидактическая, подвижная, музыкальная, игра-забава). Обучение игровой деятельности ведется в индивидуальных и групповых формах - в утренние часы до завтрака и после сна. Фронтальная игра проводиться как итог, когда все дети научены данному виду игры.

Игра занимает важное место в жизни ребёнка. В процессе игры дети познают предметы и их свойства, окружающее пространство. В игре дети получают полезную информацию о разных сторонах жизни, моделируют поведение взрослых. Наибольшей частью детских игр являются подвижные игры.

Подвижные игры развивают основные движения детей: бег, ходьбу, различные виды прыжков. Они способствуют развитию координации движений, внимательности, сообразительности, быстроты реакций.

**Подвижные игры малой интенсивности**

*«Пять шагов»*

**Цель игры:** воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг, без пауз и остановок, произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

**!** Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

*«Мяч соседу»*

**Цель игры:** закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

**!** Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

*«Воротца»*

**Цель игры:** закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

**!** Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

*«Запрещённое движение»*

**Цель игры:** развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

**!** Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

*«Зеркало»*

**Цель игры**: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. Д.) Игроки, одно-временно с водящим, копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

**!** Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

*«У кого мяч?»*

**Цель игры:** воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

**!** Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

*«Фантазёры»*

**Цель игры:** формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

**!** Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

*«Повтори наоборот»*

**Цель игры**: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

*«Эхо»*

**Цель игры:** отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам».

**!** В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

**Подвижные игры средней интенсивности**

*«Приветики»*

**Цель игры:** развивать танцевальные движения, медленный бег врассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают врассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

Игра проводится 5 – 6 мин.

*«Сбей грушу»*

**Цель игры:** упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

**!** Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

*«Озорные гномы»*

**Цель игры:** развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

*«Слушай – танцуй»*

**Цель игры:** развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

**!** Во время движения дети не должны задевать друг друга.

*«День и ночь»*

**Цель игры:** обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День! » дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь! » - замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

*«Смелый охотник»*

**Цель игры:** развивать умение ползать и бегать.

Из детей выбирается смелый охотник, он находится за линией. На расстоянии 6 – 8 м стоят остальные дети, изображают лес из спящих драконов. Охотник выходит из своего дома, заходит в лес и, медленно обходя драконов, считает вслух до 5 (10). На счёт 5 (10) драконы просыпаются и стараются догнать убегающего охотника.

*«Большая черепаха»*

**Цель игры:** развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашьим панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

*«У ребят порядок строгий»*

**Цель игры:** учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

**Подвижные игры высокой интенсивности**

*«Караси и щука»*

**Цель игры:** воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука! » водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

**!** Карасям нельзя трогать камешки руками.

*«Охотники и утки»*

**Цель игры:** воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

**!** Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

*«Части тела»*

**Цель игры:** развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова! » каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

**!** Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

*«Совушка»*

**Цель игры**: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает! » игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает! » дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

**!** Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

*«Рыбаки и рыбки»*

**Цель игры:** формировать согласованность двигательных действий.

Игроки-«рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

*«Плетень»*

**Цель игры:** воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень! » строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

**!** Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

*«Снежная королева»*

**Цель игры**: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.