

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №19»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников»**

Подготовили:  
Воспитатели МАДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад №19»  
Падарян Татьяна Анатольевна  
Фот Татьяна Петровна  
Омарова Наталья Николаевна

Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Актуальность
3. Цели и задачи
4. Формы и методы работы
5. Классификация игр
6. Методические рекомендации
7. Заключение
8. Список использованной литературы
9. Приложение 1
10. Приложение 2 Консультация для педагогов
11. Приложение 3 Консультация для родителей
12. Сценарий праздника

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 19»



**«Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников»**

Воспитатели МАДОУ МО г.Краснодар  
«Детский сад № 19»

Падарян Татьяна Анатольевна

Фот Татьяна Петровна

Омарова Наталья Николаевна

2023 г

Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа.  
*Гюго В.*

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема «Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников»

### Пояснительная записка

Систематические занятия спортом должны стать нормой жизни для 93 миллионов россиян к 2030 году. Об этом заявил президент Владимир Путин, выступая с трибуны XI Международного форума «Россия - спортивная держава», проходивший с 19 по 22 октября 2023 года в Перми.

На наш взгляд воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из приоритетных задач современного общества. Здоровье человека является высшей ценностью, важным достоянием государства, оно — залог жизнестойкости и прогресса.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической активности. Для дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами — бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием, что обеспечит в дальнейшем нормальное развитие здорового организма, снизит возникновение многих заболеваний. Большое значение, на наш взгляд, отводится формированию у дошкольников двигательных качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Огромный темп современной жизни требует от человека проявления этих физических качеств.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования гармоничной личности. Формирование здорового поколения — одна из главных стратегических задач развития страны.

### Актуальность

В настоящее время общество предъявляет большие требования к воспитанию подрастающего поколения, и перед дошкольными учреждениями стоят большие задачи. Одной из них является правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, малоподвижный образ жизни.



## **Цели и задачи**

Целью физического развития дошкольников является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

### *Оздоровительные задачи:*

особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### *Образовательные задачи:*

предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко.

### *Воспитательные задачи:*

воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития дошкольников строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. 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 определённые правила. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию в комплексе таких физических качеств, как:

- быстрота;
- сила;
- выносливость;
- гибкость.

Через подвижные игры нами достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка. Неотъемлемая роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития.



На наш взгляд, целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка.

### **Формы и методы работы**

Формы и методы проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных предметов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является: профессиональная подготовка воспитателя, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы.

Подбор и планирование подвижных игр зависит от возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития, их двигательных умений, состояния здоровья, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Для лучшего понимания сюжета проводится предварительная работа: чтение художественной литературы, наблюдения в природе, повадки животных, деятельностью людей различных профессий. Подготавливаются атрибуты вместе с детьми или в их присутствии.

Организация игры зависит от содержания. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от структуры и характера движений.

Ознакомление с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально 1,5–2 минуты.

Объяснение сюжетной подвижной игры – становится игровой целью, используется краткий образный сюжетный рассказ, вызывающий у детей воссоздающее воображение, как – бы зрительное восприятие всех ситуаций и их действий.

Объясняя бессюжетную игру, педагог рассказывает последовательность действий, игровые правила и сигналы. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, приемы, условия соревнования. Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего дети могут выбрать с помощью считалки. Педагог может выбрать водящего сам или взять эту роль на себя. В ходе игры обращается внимание на выполнение правил, следить за движениями, эмоциональным состоянием ребенка в ходе игры.

Значительное внимание уделяется вариантам подвижных игр для усложнения умственных и физических задач, совершенствования движения, повышения психологических качеств ребенка.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называет тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

▪ **Игры классифицируются последующим признакам:**

- ❖ *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей, или с общим воздействием;
- ❖ *на индивидуальные и групповые*. Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу участников, игра проводится на равных условиях;
- ❖ *на подвижные, полуподвижные и малоподвижные игры*, в которых имеются в различном соотношении как элементы движения, так и статики.

Также все подвижные игры можно разделить на **четыре группы**:

- ❖ I группа — с незначительной нагрузкой;
- ❖ II группа — с умеренной нагрузкой;
- ❖ III группа — с тонизирующей нагрузкой;
- ❖ IV группа — с тренирующей нагрузкой.

Подвижные игры можно также разделить на сюжетные и игры со спортивными элементами.

В нашей методразработке в практической части предлагается подборка наиболее активных игр со спортивными элементами и спортивным инвентарем (мячом, скакалкой).

### **Методические рекомендации по проведению подвижных игр**

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр, мы считаем, является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка. 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 особенностей, времени года, режима дня, места проведения игр, интересов детей.

Подвижные игры необходимо подбирать, учитывая возраст детей, по степени подвижности ребенка в игре:



- игры большой подвижности
- игры средней подвижности
- игры малой подвижности.

Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на самостоятельные виды.

Сюжетные и бессюжетные подвижные игры – это игры с определенным сюжетом и установленными правилами, поэтому творческие действия играющих, зависят от выполняемой роли. Правила творческих ролевых подвижных игр регулируют поведение детей в игре, уточняют ход самой игры. Другие игры не имеют зафиксированного сюжета.

Игры спортивного характера (элементы спортивных игр) связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в спортивных играх.

Игры с пением и хороводные чаще всего строятся на основе народных песен и плясок, они оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют плавности, ритмичности, выразительности движения детей.

Очень важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Мы варьируем способы организации игр в зависимости от их структуры, характера и места проведения. Продумываем способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов.

Ознакомление детей с новой игрой нами проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5 – 2 мин. Объяснение подвижной игры, дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Мы считаем, что обязательность выполнения правил подвижной игры дисциплинирует детей, воспитывает волю. Необходимость самостоятельного выбора способа действия для достижения игровой цели стимулирует проявление самостоятельности, инициативы и других качеств личности.

В подвижных играх у нас имеется широкая возможность общения педагога с детьми. Педагог рассказывает содержание игры, ее правила, дети узнают значения новых слов. Игры с текстом и пением способствуют активизации речевого общения. В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, поэтому игры систематизируют по видам основных движений:

- с ходьбой и бегом
- с ползанием и лазанием
- с подпрыгиванием и прыжками
- с бросанием (метанием) и ловлей
- игры на ориентировку в пространстве.

С учетом всех требований мы рекомендуем вам несколько разработанных нами игр (Приложение 1)



## Заключение

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на все стороны личности ребенка при условии правильного продуманного подбора и проведения их. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Поэтому подвижная игра – это наилучшее, доступное средство развития ребенка дошкольного возраста. Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся новые сюжеты. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут умалить значение игры. Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, лучше узнают друг друга.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: методическое пособие для педагогов ДОУ. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004.
2. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: методическое пособие – М.: АРКТИ, 2004.
3. [chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru)»Физическое-развитие...
4. <https://sheba.spb.ru/za/sport-detsad-1992.htm%C2%A0>

## Приложение 1

### Игры со спортивными элементами.

#### *Игры с мячом* **«Веселые кегли»**

**Цель игры:** упражнять детей действовать по сигналу, учить детей выполнять удары ногой по мячу.

**Ход игры:**

Игру проводим на площадке, на равном расстоянии друг от друга устанавливаются кегли. Их количество на каждой стороне равно числу игроков в 1-й команде. Команда, начинающая игру, первой строится на середине площадки (каждый игрок имеет мяч). По сигналу игроки одновременно выполняют удары по мячу ногами, стремясь сбить кегли, стоящие на одной из лицевых линий. Игроки 2-й команды ловят мячи и возвращают их играющим, которые устанавливают их и по сигналу вновь производят удары, но уже по кеглям, стоящим на другой лицевой линии. После этого команды меняем ролями. Побеждает команда, игроки которой сбивли в игре больше кегль. Подводим итоги игры, учитывая ошибки, проводим игру еще раз.

#### **«Отбери мячик»**

**Цель:** Учить детей по сигналу воспитателя передавать мяч друг другу. Развивать умение играть в команде.

**Ход игры:**

Назначаем 2—3 водящих, которые занимают место в круге. Остальные игроки становятся за кругом. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, стараясь, чтобы его не перехватили водящие. Воспитатель учитывает: сколько раз водящие успели перехватить мяч. По истечении условленного времени место водящих занимают новые игроки. Побеждают те водящие, которые сумели в установленное время перехватить большее число передач. Подводим итоги, поздравляем победителей.

#### **«Поединок»**

**Цель:** Упражнять детей играть на ограниченном участке поля. Познакомиться с правилами игры в футбол.

**Ход игры:**

Делим детей на две команды на ограниченном участке поля. Воспитатель вводит мяч в игру. Соблюдаются правила игры в футбол. Противоположная команда стремится отнять мяч и дольше удержать его у себя. Воспитатель засекает время. Побеждает та, которая дольше продержала мяч в ходе игры. Подводим итог, учитывая ошибки, повторяем игру 2-3 раза.



### **«Горошинки»**

**Цель:**развивать умение детей действовать по команде воспитателя, быстро ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:**

Дети разбегаются по площадке. Назначаем 2—3 водящих, которые ловят их. Игроки убегают от водящих, стараясь увернуться от них. Смена водящих проводится по сигналу воспитателя. Становимся в круг, подводим итог.

### **«Пустое место»**

**Цель:**развивать двигательную активность детей, умение по сигналу менять направление движения.

**Ход игры:**

Выстраиваем детей в круг, руки — за спиной. Назначается водящий. По сигналу воспитателя он бежит за кругом и касается рук одного из игроков. Тот, которого коснулся водящий, делает ускорение по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Ребенок, не успевший занять освободившееся место, становится водящим, и игра продолжается. Можно рекомендовать сделать два круга, в зависимости от количества детей.

### **«Меткий стрелок»**

**Цель:**упражнять в развитии меткости, умение действовать в команде.

**Ход игры:**

Воспитатель ставит кеглю. Ребёнок прокатывает мяч левой и правой ногами, стараясь попасть в кеглю удобным способом с расстояния 2—3 м. Можно организовать данную игру в виде эстафеты.

### **«Попади в цель»**

**Цель:**развивать меткость. Воспитывать командный дух.

**Ход игры:**

Дети поочередно с расстояния 7—10 м стремятся попасть в круг диаметром 1—2 м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребёнок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме больше попаданий в цель.

### **«Мишка-косолапый»**

**Цель:**развивать двигательную активность детей, умение играть с атрибутами.

**Ход игры:**

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5—8 м от детей — флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конце колонны. Игра заканчивается, когда все «пингвины» выполнят перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребёнок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

### «Защити свой дом»

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

#### Ход игры:

Все играющие с мячами стоят посередине начерченного круга. По сигналу воспитателя дети поочередно начинают бросать мяч. Задача игрока отбить как можно больше мячей, чтобы они не попали в домик (круг). Вместе с детьми подсчитываем сколько мячей попало в домик и подводим итог.

Делятся на несколько команд по 4—5 человек. В команде дети рассчитываются по номерам и становятся в колонну друг за другом. Перед каждой колонной расставляют 5—6 булав на расстоянии 1—2 м одна от другой. Воспитатель называет номера (не по порядку). Вызванные дети начинают вести мяч, обводя первую булаву справа, вторую — слева и т. д., а последнюю оббегают кругом и таким же образом возвращаются обратно. Выигрывает команда, уронившая меньше булав.

### «Волки и овцы»

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу воспитателя, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала

#### Ход игры:

Воспитатель выбирает двух детей по желанию (волков). Все остальные игроки — овцы. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Волки стоят в центре. Овцы свободно бродят по полю. По сигналу воспитателя: «Волки!», все бегут из поля в лес. Волки стараются поймать овец.

### «Рыбак и рыбка»

**Цель:** развивать умение перепрыгивать через препятствие.

#### Ход игры:

Для игры нам понадобится одна скакалка и 5-7 участников. Дети образуют круг, внутри становится ведущий, который, вращаясь, крутит скакалку по земле, чтобы зацепить одного из участников. Остальные должны скакалку перепрыгнуть в нужный момент. Кто попался на крючок рыбака, выбывает из игры. Так происходит пока не останется один неуловимый победитель.



### **«Назови»**

**Цель:** развивать память, быстроту реакции.

**Ход игры:**

Для этого развлечения ребята могут использовать один инвентарь по очереди. Участник, выполняя прыжки, произносит фразу, например: «Я знаю 10 названий городов» и начинает перечислять их. Кто сбился – проиграл. Можно называть имена, фрукты, животные и так далее.

### **«Мой веселый, звонкий мяч»**

**Цель:** учить прыжкам на скакалке, развивать внимательность и ловкость.

**Ход игры:**

Лучше если играют минимум 5 участников. Ребенок, выходя, делает прыжок на скакалке и читает стихотворение «Мой веселый, звонкий мяч». При этом каждый следующий участник должен выйти и повторить стишок. Чем сложнее будут движения, тем больше шансов, что соперник его не повторит. Кто сбился, тот выбывает. Победителем становится тот, кто прочитал весь стих и выполнил все прыжки.

### **«Догони самолет»**

**Цель:** учить детей бегать за предметом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость. Воспитывать выдержку.

**Ход игры:**

1 вариант

У водящего самолет из бумаги (лист размером 15\*20см), игроки становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» - и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать его. Бежать, не оглядываясь назад, поймавший самолет, становится водящим.

### **«Стань первым»**

**Цель:** учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**

1 вариант.

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

2 вариант.

Первый – камешек, последний – шишечка. По сигналу - шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу - камешек колонна поворачивается кругом и идет за последним.

### **«Первый-второй»**

**Цель:** учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

#### **Ход игры:**

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «второй» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «первый» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.

### **«Ночной филин»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

#### **Ход игры:**

Все играющие птички, один ребёнок – филин, находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает филин, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 20 сек. снова даётся сигнал «день», филин улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.



## Приложение 2

### Консультация для родителей

#### «Подвижные игры в жизни дошкольника»

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Для детей важен оптимальный режим двигательной активности в подвижных играх.

Необходимо изменять игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании 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.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.



Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого простора.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов, относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

Дети младшего дошкольного возраста особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Например, советуют попрыгать, как зайчик, лягушка или пройти тихо, как лисичка и т. д.

Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек».

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение распределять свои силы, основная проблема. От взрослых требуется внимательное отношение к регулированию нагрузки во время игры. Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10 мин.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им



запрещено. Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25—30 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 10-15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые можно проводить во время прогулок и занятий физической культурой. Игры подобраны и распределены в соответствии с возрастными особенностями детей. (Приложение 1) Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно-волевых качеств



## Консультация для педагогов

### «Подвижная игра как средство развития физических навыков дошкольника»

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях — основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

**Гибкость** — определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** — способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** — является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

**Сила** — взаимодействие психо-физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация.

Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

**Ловкость** — более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.



Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

*При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:*

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

*Подвижная игра с правилами* — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм, типа «Ловишки», присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по-игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций



движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства. Которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе. В играх типа «Жмурки» «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции. Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

### **Подвижные игры с родителями**

#### **«Сделай фигуру»**

**Инвентарь:** записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуси два веселых гуся» и т. п.), музыкальный центр. Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15—20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую-либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру можно повторить 3—4 раза.

#### **«Кто самый быстрый»**

**Инвентарь:** 4 детских стульчика (или 4 подставки высотой 20—25 см), 20—24 пластмассовых кубика (ребро кубика 6—8 см). На одной стороне комнаты ставятся 2 стульчика на расстоянии друг от друга 1—1,5 м, мама и ребенок встают около каждого из них. На другой стороне комнаты, напротив первой пары стульев, на расстоянии 3—5 м ставятся другие 2 стульчика. На каждый стульчик кладется по 5—6 кубиков. По команде мамы: «Раз, два, не зевай, кубик на пол не роняй!» игроки берут со стула по одному кубику и быстро идут с ним к другому стулу. Здесь они забирают второй кубик, ставят его на первый и несут оба кубика обратно. Этот путь игроки повторяют еще раз с пирамидкой (башенкой) из трех, а затем из четырех кубиков и т. д. Игру можно повторить 2—3 раза.



### «Закрутись в ленту»

**Инвентарь:** лента длиной 4—6 м. Мама и ребенок прикрепляют концы ленты к своему поясу и расходятся на всю ее длину к краям комнаты. Мама командует: «Будем мы с тобой кружиться, будем вместе веселиться! Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть!»

Игроки начинают кружиться, стараясь как можно быстрее обвить ленту вокруг себя. Побеждает игрок, намотавший на себя больше ленты, чем соперник.

## Приложение 4

### Сценарий спортивно-игровой программы «Страна подвижных игр»



**Цель:** Доставить детям радость и удовольствие.

**Задачи:** Развитие увертливости в беге, умение действовать по сигналу взрослого. Воспитание выдержки, внимания. Активизация пения, танцевальных движений детей. Развитие интереса к русским народным играм, эмоциональной отзывчивости.

**Оборудование:** стулья, шапочки животных, ракетки с мячиком, мячи, обручи, бруски.

#### Ход мероприятия

**Ведущий:** Здравствуйте, взрослые! Здравствуйте, дети!

Всем по большому – большому привету

Праздник спорта начинаем,

Всех на праздник приглашаем!

- На нашей веселой игровой программе

Вы заскучаете едва ли

А у вас сегодня праздничное настроение, ребята

Дети: - Да

- А вы готовы к соревнованиям?

Дети: - Да

- Тогда начинаем!!

#### ШУТОЧНЫЙ ОПРОС

Кто любит шоколад? Дети: «Я»

Кто любит мармелад? Дети: «Я»

Кто спортом занимается? Дети: «Я»

А кто не умывается? Тишина



Кто любит апельсины? Дети «Я»  
Кто любит мандарины? Дети «Я»  
Кто готов в поход пойти? Дети «Я»  
Кто расплатится в пути? Тишина.

**Ведущий:** Строимся друг за другом, сгибаем руки в локтях и отправляемся в путь- чух-чух-чух.

Приготовьтесь, ждет игра,  
В путешествие пора.  
Новым играм старт даем,  
В путешествие идем.

Пусть на каждой остановке,  
Станем сильными и ловкими.

*Комплекс общеразвивающих упражнений в движении: (РАЗМИНКА)*

Мы проверили осанку и свели лопатки.  
Мы походим на носках, а потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как серый волк - волчишка,  
И как заяка - побегайка.

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

**Ведущий:** Итак, начинаем наши игры!!!

## **ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ**

Дети становятся в одну линию. По жребию или считалке выбирают первого участника. Он становится лицом ко всем и выполняет какое-либо движение, например, хлопок в ладоши, прыжок на одной ноге, поворот головы, поднятие рук и т. д.

Затем он встает на свое место, а на его место становится следующий игрок. Он повторяет движение первого участника и добавляет свое.

Третий игрок повторяет два предыдущих жеста и добавляет свое, и так по очереди делают остальные участники игры.

Когда вся команда закончит показ, игра может идти по второму кругу.

Игрок, не сумевший повторить какой-либо жест, выбывает из игры.

Победителем становится ребенок, оставшийся последним.

## **Синички и орлята**

Можно играть вдвоем с ребенком, но лучше компанией. Договоритесь заранее, что будут делать синички, а что – орлы. Например, при команде «Синички» дети будут ложиться на пол, а при команде «Орлята» – залезать на скамейку. Теперь можно начинать игру. Взрослый по слогам медленно произносит «ор-...ля...та!» Дети должны быстро выполнить движение,

которое было задано для ворон. Кто выполнил последним или перепутал – выбывает.

### **ИГРА С АТТРИБУТАМИ (шапочки животных)**

Дети сидят в кругу. Ведущий включает музыку, и дети начинают передавать друг другу выбранную шапочку. Как только ведущий останавливает музыку, тот из детей, у кого в этот момент оказалась атрибут, надевает ее на себя и проходит по кругу, изображая животного, которое ему досталось.

Для детей постарше можно усложнить игру – передавать по кругу несколько шляп. С остановкой музыки все дети, у которых оказались шляпы, показывают свой моноспектакль.

### **ТАНЕЦ «ПУЗЫРИ»**

#### **НАЙДИ МЯЧ**

Играющие встают в круг, вплотную друг к другу, лицом в центр круга. В центре круга – водящий. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящему нужно угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!»

По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил мяч, становится водящим.

#### **ЗАЙЧИК**

Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик все время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая:

«Заинька, попляши,  
Серенький, поскачи.  
Кружком, бочком повернись,  
Кружком, бочком повернись!  
Есть зайцу куда выпрыгнуть,  
Есть серому куда выскочить!»

Задача зайца обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

#### **МОРЕ – СУША**

Для этой игры вам понадобится обруч (по одному на ребенка). Играть можно вдвоем с ребенком и компанией.

Обруч кладут на землю. Договариваются, что внутри обруча водная стихия – море, река, океан и т. п. Снаружи обруча – суша (берег, луг, пляж и т. п.)

По команде «Море» дети должны запрыгнуть в обруч. По команде «Суша!» дети должны находиться вне обруча.

Вариант: вместо обруча можно просто начертить круг на земле или зимой на снегу.



### «ВЕСЕЛЫЕ ЭСТАФЕТЫ»

- пронести мячик на ракетке
- пронести мячик в парах
- челночный бег
- собрать обручи

### «Шуточные вопросы»

1. Когда мальчика называют женским именем? (Соня)
2. Из какой посуды нельзя ничего поесть (Из пустой)
3. На что похожа половинка яблока? (На вторую половинку)
4. Может ли страус называть себя птицей? (Нет. Он не может разговаривать)
5. Что можно видеть с закрытыми глазами? (Сон)
6. Какие часы показывают верное время только 2 раза в сутки? (Те, которые остановились)
7. Что вниз вершиной растет? (Сосулька)
8. Жидко, а не вода, бело, а не снег (Молоко)
9. У 7 братьев по 1 сестрице. Сколько всех сестер? (Одна)
10. Что с пола за хвост не поднимешь? (Клубок)
11. В корзине 3 яблока. Как поделить их между 3 мальчиками, чтобы 1 яблоко осталось в корзине? (отдать 1 вместе с корзиной)
12. На каких полях трава не растет? (На полях шляпы)
13. Какой месяц короче всех? (Май)
14. Что легче: килограмм пуха или килограмм железа? (Одинаково)
15. Каким гребешком не причешешься? (Петушиным)
16. У какого зверя название не совпадает с цветом шерсти? (У белки)
17. Какую ноту кладут в суп? (Соль)
18. 7 ребят на лесенке заиграли песенки (Ноты)
19. Нет ушей, а слышит, нет рук, а пишет (Магнитофон)
20. Каким ключом нельзя открыть дверь? (Скрипичным)

### «Поиграем – угадаем».

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Там, где строят новый дом,  
Ходит воин со щитом.  
Где пройдет он, станет гладко.  
Будет ровная площадка. (Бульдозер.)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Толстый тонкого побьет.  
Тонкий что-нибудь прибьет. (Молоток и гвоздь.)

Живет в нем вся вселенная,  
А вещь обыкновенная. (Телевизор.)

Полюбуйся, посмотри -  
Полюс Северный внутри!  
Там сверкает снег и лед,  
Там сама зима живет.  
Навсегда нам эту зиму  
Привезли из магазина. (Холодильник.)

К нам во двор забрался крот,  
Роет землю у ворот.  
Тонна в рот земли войдет,  
Если крот откроет рот. (Экскаватор.)

У конька у горбунка  
Деревянные бока.  
У него из-под копыт  
Стружка белая летит. (Рубанок.)

Чиста, да не вода,  
Клейка, да не смола,  
Бела, да не снег,  
Сладка, да не мед.  
От рогатого берут  
И детям дают. (Молоко.)

Я пушистый.  
Мягкий, круглый,  
Есть и хвост, но я не кот. (Клубок.)

От воды родится - воды боится. (Соль.)

Если ты его отточешь,  
Нарисуешь все, что хочешь. (Карандаш.)

Явился в желтой шубке:  
Прощайте, две скорлупки! (Цыпленок.)

Белая звездочка с неба упала,  
Мне на ладошку легла и пропала. (Снежинка.)



Землю рыть я помогаю.  
Вместо тысячи лопат  
Я один работать рад. (Экскаватор.)

Стоит толстячок,  
Подбоченившись бочок,  
Шипит и кипит,  
Всем чай пить велит. (Самовар.)

Конь стальной  
Овса не просит,  
А пашет и косит. (Трактор.)

Жужжит, но не летает.  
От пыли дом спасает. (Пылесос.)

Сидит на ложке,  
Свесив ножки. (Лапша.)

Деревянная дорога,  
Вверх идет она отлого.  
Что ни шаг- То овраг. (Лестница.)

Два братца  
Пошли в реку купаться. (Ведро.)

Жар-птица летает,  
Золотые перья роняет. (Огонь.)

Кто ходит ночь и ходит день,  
Не зная, что такое лень? (Часы.)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут. (Ноги.)

**Ведущий:** Ребята, понравилось ли вам наше сегодняшнее мероприятие?

Ответы детей...

Ещё хотите встретиться и поиграть?

Ответы детей...

Министерство российской федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**  
Факультет магистерской подготовки

Направление подготовки 49.04.01. Физическая культура  
Направленность (профиль) подготовки: Научно-методическое обеспечение  
психологического сопровождения физической культуры и спорта

Рецензия на методическую разработку «Роль подвижной игры в физическом  
развитии» МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 19» воспитателей  
Падарян Татьяны Анатольевны, Фот Татьяны Петровны, Омаровой Натальи  
Николаевны

Методическая разработка «Роль подвижной игры в физическом развитии дошкольников» обеспечивает интеграцию образовательных областей, предназначена педагогам, работающим с детьми дошкольного возраста. В данной работе грамотно сформулированы цели, задачи, содержание изложено последовательно, представлены универсальные подвижные игры для использования педагогами в различных образовательных областях. Все подвижные игры имеют тематическое содержание, составлены с учетом различных видов двигательной активности.

Методическая разработка содержит описание педагогических приемов, рекомендуемых форм и методов проведения мероприятий с детьми. Для педагогов и родителей в работе присутствуют консультации.

Важным является то, что авторы предлагают взрослым не только организовывать игры с детьми, но и самим активно в них участвовать. Методические рекомендации помогут правильно организовать подвижные игры педагогам при проведении физкультурных занятий и родителям во время совместного активного отдыха.

Рецензируемая методическая разработка составлена в соответствии с требованиями. Практическая ценность состоит в том, что данный материал направлен на достижение конкретных результатов.

Методическая разработка актуальна, интересна по содержанию, и может быть рекомендована для использования в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста.

Рецензент:

Доцент кафедры психологии  
кандидат психологических наук

Дубовова А.А.

20.03.2024

