

A photograph of a group of children in a gymnasium participating in a bowling activity. They are wearing white t-shirts and dark shorts. A teacher is supervising them. The room has orange and grey curtains and a patterned carpet. There are colorful bowling pins on the floor and a banner for the Sochi 2014 Winter Olympics in the background.

**ДВИЖЕНИЯ – НАСУЩНАЯ
ПОТРЕБНОСТЬ РАСТУЩЕГО
ОРГАНИЗМА
РЕБЕНКА**

**«Подвижные игры в системе здоровьесбережения в
ДОО»**

Кемерово 2018

Содержание:

Физкультурные праздники и досуги в детском саду.

I. Теоретический аспект

1. Цель. Задачи.
2. Введение.
3. Значение физкультурных праздников и досугов.
4. Содержание физкультурного праздника и досуга, и их методика.
5. Составление программы физкультурного праздника.
6. Подготовка детей.
7. Оформление праздника.
8. Методика проведения физкультурного праздника.
9. Физкультурный досуг.
10. Формы и содержание работы ДОУ с семьёй.
11. Вывод.

II. Подвижные игры в системе ДОУ.

1. Введение
2. Классификация подвижных игр по сложности.
3. Классификация подвижных игр по двигательному содержанию.
4. Классификация подвижных игр по формированию физических качеств.
5. Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов.
6. Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки.
7. Классификация народных подвижных игр.
8. Учет особенностей детей при организации подвижных игр.
9. Организация проведения подвижных игр.
10. Подвижная игра как основное средство организации двигательной деятельности в ДОУ.
11. Активный отдых дошкольников.
12. Физическое воспитание в семье.
13. Заключение.
14. Список литературы.

III. Приложение (из опыта работы)

1. Консультации для родителей и детей.

2. Сценарии.
3. Фотоотчет.

Введение.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие не возможно без физического воспитания.

Целью физического воспитания является «создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, творческого, гармонически развитого ребёнка. В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи для формирования у ребёнка рациональных, экономных, осознанных движений, накопления им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь, воспитание всесторонне развитой личности.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес у них вызывают подвижные игры.

Подвижная игра - сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость. Учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Формирует честность, справедливость, дисциплинированность. Учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривается в системе физического воспитания в ДОУ.

Место подвижных игр, в процессе физического воспитания дошкольников.

Классификация подвижных игр по сложности.

-Элементарные игры:

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и, твёрдо зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребёнок.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению понятной им цели.

Игры-забавы для маленьких детей («Ладушки», «Коза рогатая») побуждают детей к двигательной активности.

Игры-аттракционы в них часто включают элемент соревнования. Игровые упражнения, где каждый ребёнок действует отдельно, выполняя указания взрослого. -Сложные игры:

Спортивные игры (городки, бадминтон, флорбол, волейбол, хоккей, настольный теннис) требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определённой техникой движений, быстроты двигательной реакции.

Классификация подвижных игр по двигательному содержанию.

-Игры с ходьбой; -Игры с бегом; -Игры с лазанием; -Игры с прыжками; -Игры с метанием.

Классификация подвижных игр по формированию физических качеств.

-Игры на формирование ловкости; -Игры на формирование быстроты; -Игры на

формирование выносливости; -Игры на формирование силы.

Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов.

-Игры с предметами (флажки, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнуры); -Игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, доски, гимнастическая лестница).

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки.

-Игры большой подвижности (построены в основном на беге и прыжках); -Игры средней подвижности (характер движений относительно спокойный, в основном ходьба и передача предметов);
-Игры малой подвижности (движения выполняются в медленном темпе, игры с ходьбой и игры на внимание).

Классификация народных подвижных игр

По характеру использования фольклорного подкрепления (с сопровождением устного народного творчества);

-По способу распределения на роль (игры с делением на группы при помощи считалок, скороговорок, жеребьёвок);

-С преимущественным проявлением двигательных качеств (игры на развитие ловкости, точности, быстроты реакции, меткости, глазомера, развитие ритмичности и пластики движений, на ориентировку в пространстве и коллективе);

-С преимущественным проявлением психических качеств (игры на развитие концентрации и устойчивости внимания, развитие зрительной, слуховой, моторной памяти, развитие творческого воображения, наглядно-образного мышления, развития связной речи).

Учёт особенностей детей при организации подвижных игр.

В дошкольном возрасте ярко выражена потребность в фантазировании и в движениях. Потребность в фантазии удовлетворяется в сюжетно - ролевых играх, а потребность в движении, в основном, в подвижных играх. В результате создаются условия, способствующие начальным форм самооценки и самоконтроля ребенка, что имеет огромное значение и для учебной деятельности, и для полноценной жизни в коллективе.

В каждой возрастной группе есть, по крайней мере, три типа детей, которые по - разному ведут себя во время любой деятельности, в том числе игровой, и соответственно требуют разного подхода.

ПЕРВЫЙ ТИП: дети очень активны, подвижны, склонны к сильному возбуждению. Они охотно принимают любую новую игру, с энтузиазмом включаются в нее и стремятся взять на себя активную роль. Для таких детей наиболее трудным оказывается выполнение правил, сдерживающих их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определенного сигнала, уступать главную роль. Часто они не обращают внимания на сверстников и заняты демонстрацией собственных возможностей. С детьми этой группы можно организовать игры, в которых необходимо выполнить достаточно сложные для дошкольника действия, либо совершать простые действия, от точности которых будет зависеть результат игры. При проведении игры необходимо показать важность соблюдения правил и постараться сделать так, чтобы они получили удовлетворение от их выполнения.

ВТОРОЙ ТИП: дети более робкие, осторожные. Они обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся напряженно, без интереса наблюдают за действиями сверстников. Не надо заставлять такого ребенка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и принимая в ней сначала пассивное участие, он постепенно заражается

интересом к игре и через некоторое время начинает сам проявлять инициативу. Ни в коем случае не по принуждению. Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, в которых результат зависит от сосредоточенности и ловкости.

ТРЕТИЙ ТИП: Дети вялые, пассивные, они не могут действовать наравне со сверстниками. Даже при многократном повторении игры, они из-за страха перед своей неумелостью не справляются с заданием. Такие дети нуждаются в личном внимании, поощрении. Как правило, у таких детей занижена самооценка и требуется больше времени, чтобы ребенок в своем самоощущении перешел от мысли «Я хочу, но боюсь» к осознанной уверенности «Я могу, у меня получится!».

В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. При этом, с одной стороны, ребенок хочет «Быть как все», а с другой - «Лучше, чем все». В своем стремлении выиграть дети могут столкнуться с трудностями и неудачами. Это приведет к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно провести беседу, в которой необходимо объяснить, что тот, кто вчера проиграл, может сегодня выиграть, и наоборот. Можно рассказать о знаменитых спортсменах и знаменитых людях, которые, прежде чем прославиться, испытали горечь поражений.

Успехи дошкольников в подвижных играх имеют для них большое значение. Успех окрыляет ребенка, способствует выработке у него инициативы... Обеспечивает в последствии формирование характера борца, верящего в свои силы.

Организация проведения подвижных игр.

Чтобы помочь ребёнку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- ведущего выбирают с общего согласия;
- при обсуждении кандидатуры выяснить, почему именно этого ребёнка на роль ведущего;

- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать причину;
- все участники игры должны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей;
- как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия.

Играя по-честному, то есть по правилам, дети завоёвывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников.

Один из ответственных моментов в детских играх - распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие. В игровой практике немало примеров распределения ролей: жеребьёвка, считалки и т.д. Это позволяет помочь неавторитетным закрепить свой авторитет; неактивным - проявить активность, недисциплинированным - стать организованными; новичкам - сдружиться со всеми. Существуют три этапа подвижных игр:

1. Цель первого этапа - мотивационная. Получение детьми удовольствия от самого процесса подвижной игры и укрепления желания участвовать в ней.
2. Цель второго этапа - функциональная. Она связана с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений. Необходимо детям предлагать игры, в которых поражение не воспринимается как личная неудача.
3. Цель третьего этапа - соревновательная. Ребёнок должен добиться положительных результатов. Чем сложнее игра, тем больше радости приносит победа в честной борьбе. Содержанию игры должно соответствовать её место проведения и быть безопасным для детей. В подвижной игре, как и в большом спорте, результат иногда зависит не только от собственных усилий, но и от внешних факторов: случайных обстоятельств, погодных условий. Если ребёнок старается выиграть и чувствует, что у него для этого есть все шансы, то проигрыш из-за постороннего вмешательства может нанести вред его эмоциональному состоянию. Познав радость и удовольствие от предложенной ему деятельности, он уходит с занятия с желанием продолжить его.

Подвижная игра как основное средство организации двигательной деятельности в ДОУ.

Физкультурные занятия.

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Цель и задачи физкультурных занятий: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную потребность в движениях; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Физкультурное занятие - это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Для проведения занятия преподаватель подбирает физические упражнения, определяет последовательность их выполнения, составляет план - конспект, продумывает методику проведения, готовит оборудование, размещает его, следит за созданием санитарно - гигиенических условий, за одеждой детей. Характерными чертами занятия являются: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Физкультурное занятие состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная. В конце основной части организуется подвижная игра или игра - эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений. Недостаточно освоенные детьми движения не надо спешить включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры -эстафеты. В подвижной игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием ребят, чтобы физическая нагрузка на организм ребёнка не превышала его возможности. В педагогической практике детских садов существует несколько вариантов занятий с подвижными играми и упражнениями. Наиболее распространены занятия, в которых игры и упражнения

сочетаются. Но особенно привлекательным для детей является такой вариант занятия, который строится только на играх. Нельзя допускать монотонности, скуки. Занятие должно быть занимательным. Сами движения и игры должны доставлять ребёнку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты. Такие занятия чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования двигательных действий. Особо благоприятные условия проведения занятий игрового типа создаются в старших группах, когда дети знают много игр и имеют соответствующий арсенал двигательных навыков. Игровая форма проведения физкультурного занятия является основой методики обучения упражнениям и спортивным играм детей дошкольного возраста.

Активный отдых дошкольников.

Двигательную активность необходимо строить на интересе ребёнка, что возможно достичь через вызов положительных эмоций.

Наиболее эффективными формами активного отдыха в ДООУ являются: физкультурный досуг, физкультурные праздники и самостоятельная двигательная деятельность, прогулка. Они повышают интерес к занятиям, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляют двигательные умения и навыки, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивают выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту.

В программу праздников и физкультурных досугов включаются подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающие упражнения с элементами акробатики, музыкально - ритмические движения. Используются игровые приёмы, игровые упражнения.

Физкультурные праздники и досуги призваны веселить детей, доставлять им удовольствие. Они не только являются своеобразной формой показа достижений в различных видах движений, но и учат творческому использованию двигательного опыта в условиях коллективных действий.

Физкультурные досуги проводятся 1 -2 раза в месяц во вторую половину дня во всех возрастных группах детского сада. Проводятся в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. Содержание их может объединять увлекательный игровой сюжет, включающий в себя подвижные игры, игровые задания преимущественно спортивного характера, загадки, стихи и песни на спортивную тематику, может быть введён сказочный персонаж.

Физкультурные праздники проводятся с детьми старшего дошкольного возраста 2-3 раза в год. Их организацию осуществляет педагогический коллектив, родители и дети старших групп. Надо обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения. Составить сценарий, подготовить красочное оформление зала или площадки. Подготовить сюрпризы. Обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Содержание физкультурных праздников разнообразно - «Спартакиады», «Весёлые старты», «Семейные спортивные соревнования», праздники, посвященные Дню защитника Отечества».

Можно проводить праздники для двух и более дошкольных учреждений.

Большое значение в активном отдыхе дошкольников имеет самостоятельная двигательная деятельность. Самостоятельная двигательная активность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности детей.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей необходимо:

- Организация физкультурно-игровой среды (достаточное место для движений, оптимальное количество оборудования, разнообразие, сменяемость пособий).
- Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке (во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна, в вечернее время).

Активный отдых детей на прогулке способствует повышению выносливости организма ребёнка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Учит детей преодолевать различные препятствия, становится

более подвижными, ловкими, смелыми, укрепляет мышечную систему, повышает жизненный тонус, развивает наблюдательность, расширяет представление об окружающем, способствует воспитанию любви к родному краю, воспитывает трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе.

Во время прогулок используются: подвижные игры, бессюжетные народные игры с предметами (кольцеброс, кегли, бабки...). В старших группах -элементы спортивных игр (футбол, хоккей, волейбол и т.д.). В жаркую погоду проводятся игры с водой, езда на самокате и велосипеде. Зимой -катание на санках, коньках, скольжение по ледяным дорожкам, хождение на лыжах.

Разнообразные формы активного отдыха дошкольников - самая эффективная форма внедрения физической культуры в режим детского сад.

Физическое воспитание в семье.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному усвоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма. Нередко взрослые недоумевают, откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролёт? Всё закономерно. Самой природой заложено в детей такое поведение. Ребёнок познаёт мир, развивается, организм растёт, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому сами дети выбрали для себя наиболее физиологический способ достижения этой цели - подвижные игры. Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят

стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй. И для ребёнка, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорого ощущение любви и близости и то особенное понимание ребёнка, которое можно обрести только в игре с ним. Для детей игра с родителями -самый комфортный способ узнать мир. Формы здесь разные - туристские походы пешком и на лыжах, Участие в коллективных соревнованиях, в спортивных праздниках и развлечениях.

Родители и другие взрослые, принимающие участие в воспитании малыша, должны знать примерный объём двигательных умений и особенностей, которыми должен и может владеть их ребёнок.

Большое значение в двигательной активности ребёнка имеет совместная деятельность семьи и дошкольного образовательного учреждения, которое в свою очередь оказывает помощь родителям.

Домашние задания. Решают следующие задачи: повышают двигательную активность детей; подтягивают отстающего в движении ребёнка и тем самым меняют отношение других детей к нему; родителям даются конкретные темы для общения. Дни открытых дверей. Родители имеют право присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, занятии в бассейне, могут наблюдать организацию питания, сна, закалывающих мероприятий. Анкетирование родителей. Оформление наглядного материала, индивидуальные беседы. Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребёнка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями позволяет расширить их педагогическую компетентность, повысить заинтересованность семьи в результатах психофизического развития ребёнка.

Совместное проведение подвижных игр ребёнка и взрослых не только углубляют любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью и позволяют родителям и ребёнку стать ближе, понять друг друга.

Заключение.

Подвижные игры являются эффективным способом формирования всех систем и функций организма. В системе физического воспитания в ДОУ игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятии в специально подобранных упражнениях, и для их совершенства. Для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления и развития внутренних органов, воспитания физических, морально - волевых и интеллектуальных качеств.

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни.

В результате анализа и обобщения литературных данных, была выявлена роль подвижных игр в ДОУ, установлена актуальность целенаправленной, систематической, воспитательно-образовательной работы в дошкольном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия ребенка, педагога и родителей, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив ДОУ. Как отмечают авторы, именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного воздействия, через подвижные игры формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду – М.: Просвещение, 1992. – 159с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 144с.
3. Давыдова М.А. спортивные мероприятия для дошкольников – М.: ВАКО, 2007.- 304с.
4. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш!:- М: Просвещение,1992-112с.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту.-М.: Физкультура и спорт,1985.-80с.
6. Левченко А.Н., Матысон В.Ф.Игры, которых не было.- М.:Педагогическое общество России, 2007.-128с.
7. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. –М.: Медицина, 1988.256с.
8. Кожухова Н.Н.и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях.-М.: Издательский центр «Академия», 2002.-320с.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.-112с.

Цель и задачи

ЦЕЛЬ: Формирование у детей всестороннего эмоционального, интеллектуального, физического развития, творческих способностей, соответствующих возрастным особенностям, посредством музыкально-спортивных праздников и развлечений.

ЗАДАЧИ:

- обеспечить физическое и психологическое развитие детей;
- дать знания о правилах поведения в самостоятельной деятельности и соблюдении правил в подвижных играх;
- помочь проявить детям собственные потенциальные возможности, данные им природой;
- воспитывать коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.
- стимулировать творческую активность, свободу и эмоциональную отзывчивость детей посредством восприятия произведения различных видов искусств.
- привлекать родителей к участию в самостоятельной деятельности детей