

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М.Сафонова»
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: [inform 12 @mail.ru](mailto:inform12@mail.ru)

«Принято»
Решением
Педагогического совета
МБОУ Школы № 12
от «___» _____ 2020г.
протокол № _____

«Утверждаю»
Директор
МБОУ Школы № 12
_____ Е.В.Горячева
Приказ по школе
№ _____ от _____

**Программа по физическому развитию
детей старшего дошкольного возраста
«Развитие физических качеств у старших дошкольников
через подвижные игры»**

Ершова Е.Н.,
старший воспитатель,
инструктор по физической культуре
МБОУ Школы № 12 г.о. Самара

Самара, 2020г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	2-4
Глава I. Характеристика процесса развития физических качеств у старших дошкольников	
1.1. Особенности развития физических качеств у старших дошкольников	5-10
1.2. Значение подвижных игр в развитии физических качеств у старших дошкольников.....	11-17
Выводы по первой главе.....	18
Глава II. Практика использования подвижных игр в процессе физического воспитания старших дошкольников	
2.1. Анализ опыта работы по использованию подвижных игр в примерных образовательных программах.....	19
2.2. Программа по развитию физических качеств посредством подвижных игр.....	20-22
Выводы по второй главе.....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
Список литературы	25-26
Приложение.....	27-42

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В данном возрастном периоде закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для оптимального психофизического развития ребенка.

Ряд нормативно-правовых документов определяет важность физического развития: Распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в РФ на период до 2025 года» от 29.05.2015г., №996-Р; Постановление правительства РФ от 21.01.2015 №30 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»; «Закон об Образовании» в РФ от 29.12.2012г.; «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. N 1155; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 7 августа 2009 г. № 1101-р; Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761"О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы".

Развитие физических качеств и накопления двигательного опыта дошкольников в условиях современности является проблемой исследования многих ученых. Исследования проводились многими учеными физиологами, психологами, педагогами: Е.А. Тимофеевой, Н.В. Полтавцевой, Т.И. Осокиной, Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, Л.В. Волковым, В.М. Зациорским, Э.С. Вильчковской, М.Ю. Кистяковской.

Значение подвижной игры и ее влияние на формирование двигательных навыков и воспитание личности подчеркивали Н.И.Пирогов, П. Ф. Лесгафт, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев, Е.А. Аркин, В.В. Гориневский, Т.И. Осокина.

В современном дошкольном образовательном учреждении создаются условия для сохранения и укрепления здоровья детей,

приобщения к физической культуре, развитию физической подготовленности. Но проблема «двигательного дефицита» (гиподинамии) в условиях жизни современного ребенка – дошкольника остается актуальной. Поскольку двигательная активность в этот период жизни выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая его для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Процесс физического развития подразумевает несколько направлений содержания составляющей личности ребенка в дошкольном возрасте, однако не определена приоритетность процесса развития физических качеств у старших дошкольников.

Возникает противоречие, которое обуславливает тему исследования «Развитие физических качеств у старших дошкольников через подвижные игры».

Объект исследования: развитие физических качеств у старших дошкольников.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития физических качеств у старших дошкольников.

Цель исследования: определить влияние подвижных игр на процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. На основе анализа педагогической и психологической литературы раскрыть основные понятия и характеристики процесса развития физических качеств у старших дошкольников.

2. Определить значение подвижных игр при развитии физических качеств.

3. Проанализировать опыт использования подвижных игр для развития физических качеств у старших дошкольников в примерных образовательных программах дошкольного образования.

4. Разработать программу по развитию двигательных качеств у старших дошкольников посредством подвижных игр.

Гипотеза исследования:

Развитие физических качеств у старших дошкольников в подвижных играх возможно, если:

1. Разработано содержание ключевых понятий на основе анализа педагогической и психологической литературы.

2. Раскрыто значение подвижных игр и определена классификация подвижных игр на основе изучения педагогической литературы.

3. Обобщен опыт использования подвижных игр в примерных образовательных программах дошкольного образования.

4. Разработана программа педагогам по развитию физических качеств у старших дошкольников посредством подвижных игр.

Методы теоретического анализа:

изучение и анализ психолого-педагогической и специальной литературы, сравнительно-исторический анализ, метод практического наблюдения, изучение опыта работы

База исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова» г.о. Самара (дошкольное отделение)

Глава I. Характеристика процесса развития физических качеств у старших дошкольников

1.1. Особенности развития физических качеств у старших дошкольников

С ростом ребёнка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время проявления и дальнейшего совершенствования двигательного умения

обусловлено уровнем развития физических качеств, без которых оно не может быть выполнено.

Изучением основных характеристик двигательных качеств занимались: Е. Н. Вавилова, Н. А. Ноткина, Л. В. Волков, В. М. Зациорский, Э. С. Вильчковский, М. Ю. Кистяковская и другие.

Характерным для данных работ является наличие некоторой разницы в используемой терминологии.

Так Е. Н. Вавилова, Е. С. Вильчковский, М. Ю. Кистяковская применяют термин "двигательные качества".

Э. Я. Степаненкова употребляет термин "психофизические качества" [20]

Л. В. Волков пользуется термином "физические способности",

В. М. Зациорский использует термин "физические качества"[10]

Таким образом, определяется характеристика проявления физических качеств - как отдельных проявлений двигательных возможностей человека, обусловленных во многом врождёнными анатомо – физиологическими, биохимическими, психологическими особенностями, а также социальными факторами обучения и воспитания.

Определяется возможным сформулировать понятие «физические качества» – как сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно – силовые и временные характеристики движения ребёнка (Богословский В.П.) [1]

Физиологической основой развития физических качеств являются морфологические и функциональные изменения в мышечной системе, а также в нервной регуляции двигательных и вегетативных функций организма.

Е. Н. Вавилова, Е. С. Вильчковский, М. Ю. Кистяковская, Э. Я. Степаненкова, Л. В. Волков, В. М. Зациорский обозначают значение имеют координационная деятельность нервных центров по регуляции функций мышечного аппарата и вегетативных органов; поступление в

мышечные волокна импульсов в оптимальном ритме и адаптационно – трофическое влияние их на мышцы через симпатические нервные волокна; координация работы мышц – синергистов и антагонистов.

Физические качества позволяют легко осваивать технику движений, более свободно владеть телом, распоряжаться своим телом в пространстве, используя хорошо развитое мышечное чувство. Целесообразное формирование физических качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей.

Практически невозможно представить себе изолированное развитие какого-либо одного качества. Формирование различных физических качеств, представляет собой разные стороны единого процесса всестороннего физического развития ребёнка, так как в результате происходит общий подъём функциональных возможностей организма.

Наряду с этими общими характеристиками формирование каждого из физических качеств имеет свои особенности.

В теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста существуют определения понятий физических качеств.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений.

Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч или шнур) [15]

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья [12]

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и

концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании детей дошкольного возраста учитываются возрастные особенности их организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому все физические упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы [1]

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. По мере освоения детьми упражнений на формирование силовых качеств они могут применяться в подвижных и спортивных играх [8]

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Физиологическая сущность качества выносливости заключается в способности организма противостоять утомлению. Формирование выносливости сопровождается повышением функциональных возможностей различных систем организма, постепенным приспособлением, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам, ведущим к утомлению. Поэтому выносливость воспитывается у ребёнка путём применения упражнений и игр, оказывающих на его организм несколько более высокую нагрузку, чем та, к которой они уже привыкли

В младшем дошкольном возрасте формирование выносливости специально не осуществляется.

Для развития выносливости у старших дошкольников применяются игры и упражнения, вызывающие значительное, но не очень длительное напряжение физических сил и внимания ребёнка, посторонние их должно чередоваться с достаточными по длительности паузами для отдыха. В этом возрасте выносливость развивается прежде всего в ходьбе, беге,

прыжках, ходьбе на лыжах, в танцах, плавании, подвижных играх и в самостоятельной деятельности [16]

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Достаточная гибкость бережет мышцы ребенка от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных физических качеств. Например, упражнения, преимущественно направляемые на развитие гибкости, вместе с тем развивают силу и выносливость. Гибкость является составной частью того сложного, комплексного качества, как ловкость, благодаря которой осуществляется функция управления нашими движениями.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие [20]

Е.Н. Вавилова определяет взаимосвязь двигательных умений с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче

арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности [4]

Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстрой реакции необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции, быстрых ответных действий.

Таким образом, при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

Правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие. Определённый уровень развития физических качеств, их гармоничность позволяют детям совершать разнообразные движения более целесообразно и экономно. При меняющихся условиях среды развитые физические качества способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

1.2. Значение подвижных игр в развитии физических качеств у старших дошкольников

В настоящее время проблема подвижной игры как средства всестороннего воспитания и развития ребенка дошкольного возраста продолжает быть предметом исследования научных и практических работников.

В игровой деятельности формируются все стороны личности ребенка, происходит значительное изменение в его психике, подготавливающие к переходу в новую, более высокую стадию развития. Игра способна удовлетворить естественную потребность ребенка в движении. В этом и заключается большой потенциал одного из видов игр – подвижная игра.

Исследованиями игры занимались педагоги Н.И.Пирогов, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев. Их исследования доказали первостепенное значение игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка, и как средство всестороннего развития.

Таким образом, подвижная игра - сознательная, активная, двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, выполнение двигательных правил и на совершенствование двигательных навыков [4].

Данный вид игр имеет ряд специфических особенностей:

- 1) Развитие быстроты реакции - молниеносная ответная реакция на сигнал, по которому меняется поведение и действия ребенка («Лови!», «Беги!», «Стой!»).
- 2) Подвижная игра должна иметь варианты (усложнения).
- 3) Подвижная игра включает движения, которые детям знакомы.
- 4) Подвижная игра возможна как творческая двигательная деятельность.

П.Ф.Лесгафт создал оригинальную, не имеющую себе подобных во всей мировой педагогике, теорию физического образования и воспитания в России. Большое место в ней отводится *подвижной игре*. П.Ф.Лесгафт отмечал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» «... Каждая игра, должна иметь определенную цель, а форма игры - отвечать этой цели» [13].

В. В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре, воспитанию выразительности движений ребенка в игре. Определял целесообразным введение в игры элементов соревнования, доступного детям.

Е.А.Аркин считал подвижную игру мощным и незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания, а также говорил, что подвижные игры способствуют укреплению организма путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Он обосновал, что в подвижных и спортивных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, развивается выносливость, приучают детей к дисциплине, сосредоточению и плановости действий.

Муравьев В.Н. считает, что особенно полезны подвижные игры для развития быстроты реакции, внимания, мышления. Они помогают развить в основном все физические качества.

Подчеркивая воспитывающий характер обучения, А.И. Быкова рассматривала развитие движений в тесной связи с игрой, применением игровых методов. Совместно с Н.А. Метловой, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой разработаны программы по физическому воспитанию детей и выпустила сборники подвижных игр для дошкольников.

Е.Н. Вавилова большое значение придавала подвижным играм, как источникам развития физических качеств. Ее исследования показывают, что для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма. Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, катящийся мяч или обруч, бегают за машинами. Дети постарше соревнуются друг с другом в скорости, играют в «догонялки», «ловишки». При этом ребенок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях. Отмечено,

что в играх, увлекающих детей, они чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей, умение мгновенно реагировать действием на сигнал необходимо во многих подвижных играх, на старте в беге, любых эстафетах [5].

Также в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки. Так ловкость необходима во всех подвижных и спортивных играх. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, в другом – с равновесием и т.д.

Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, подлезанием, перелезанием и преодолением развивают и определяют развитие такого физического качества как ловкость.

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, также можно использовать подвижные и спортивные игры. Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки, метание, лазание. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро и долго бегать, высоко прыгать. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

Развитие гибкости зависит от силы мышц. Целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов.

А.В. Кенеман создана методика испытания сюжетного рассказа, мини-сказки при объяснении новых подвижных игр. Данная методика широко используется в работе с детьми до настоящего времени, ценность ее в том, что, воздействуя на фантазию и воображение, оно вводит ребенка в игровой образ.

Согласно исследованиям М. А. Руновой, традиционные подвижные игры для дошкольников, предлагаемые программами, включают в себя разнообразные сравнительно простые по двигательному содержанию игры. Спортивные игры, которые позволяют осваивать движения более сложного порядка, используются сравнительно редко, так как регламентируются строгими правилами трудными для понимания дошкольников. Выходом из этой ситуации является обучение дошкольников подвижным играм, включающим в себя элементы спорта.

В системе физического воспитания, разработанной П. Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского – Гернгросса и др., ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает и т.д. Эти игры развивают глазомер, ловкость, двигательные координационные функции [17].

Классификация подвижных игр в теории и методике физического развития дошкольника имеет разные обоснования:

1. По сложности

Элементарные:

- сюжетные
- бессюжетные

- игры-аттракционы
- игры-забавы
- игровые упражнения

Сложные:

игры с элементами спорта

2. По двигательному содержанию

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

3. По степени физической нагрузки

- Игры большой подвижности
- Игры средней подвижности
- Игры малой подвижности

4. По преимущественному формированию физических качеств

- Игры на формирование ловкости
- Игры на формирование быстроты
- Игры на формирование выносливости
- Игры на формирование силы

5. По использованию пособий и снарядов

- игры с предметами (флажками, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнуры)

- игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая лестница, доски, длинные рейки)

6. По возрастному принципу

- Для детей младшего дошкольного возраста
- Для детей среднего дошкольного возраста
- Для детей старшего дошкольного возраста
- Для детей младшего школьного возраста

7. По сезону

- Летние подвижные игры
- Весенние подвижные игры
- Осенние подвижные игры
- Зимние подвижные игры

8. По месту проведения игры

- в помещении
- на открытом воздухе
- в бассейне

Итак, подвижные игры занимают ведущее место в удовлетворении биологической потребности ребенка – дошкольника в движении. Создают возможности для развития физических качеств у детей, инициативы, смелости, дисциплины, укрепляют здоровье, совершенствуют ритмичность и точность движений. В подвижных играх ребёнок осмысливает и познаёт окружающий мир, в них формируются социальные качества.

Выводы по 1-ой главе.

Итак, на основе анализа педагогической и психологической литературы, посвященной значению подвижной игры в развитии физических качеств можно сделать следующие выводы:

- развитие физических качеств и накопления двигательного опыта дошкольников в условиях современности является проблемой исследования многих ученых;

- развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста возможно в процессе подвижных и спортивных игр, где создаются условия для раскрытия физического потенциала детей, основанного на индивидуальных особенностях, становление двигательной деятельности и условия игрового общения, в котором почти каждый ребенок может найти свое место;

- подвижные игры помогают развить все физические качества, причём ребёнок не испытывает трудности при многократном повторении подвижной игры, развивая при этом выносливость, силу, ловкость, быстроту, приучая детей к дисциплине, сосредоточению и плановости действий.

Глава II. Практика использования подвижных игр в процессе физического воспитания старших дошкольников.

2.1. Анализ опыта работы по использованию подвижных игр в примерных образовательных программах.

Для определения опыта использования подвижных игр для развития физических качеств у старших дошкольников были взяты примерные образовательные программы дошкольного образования: «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, «Успех», науч. рук. А.Г.Асмолов. Были проанализированы задачи по организации подвижной игры и развитию физических качеств (см. таблицу №1)

Таблица №1.

Название программы	Задачи	Подвижные игры
1.Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой	1.Способствовать развитию умения детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. 2. Учить придумывать варианты игр, комбинировать	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч (кеглю)», «Дорожка

	движения, проявляя творческие способности.	препятствий» и т.д.
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Успех», науч. рук. А.Г.Асмолов	1.Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, ловкости, выносливости, координации) 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	«Мяч в круг», «Собака и заяц», «Беги, мяч скорей бери», «Вышибалы», «Мяч в круг», «Живая мишень», «Статуи», «Ловец с мячом», «Увёртки», «Сбей кеглю», «Котёл», «Лунки», «На одной ноге», «Успей запятнать», «Календарики» и т.д.

2.2. Программа по развитию физических качеств посредством подвижных игр

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (см. таблицу №2).

Принципы построения программы:

1. Подвижные игры организуются инструктором по физическому развитию, воспитателем, музыкальным руководителем, детьми.

2. В предложенные подвижные игры можно играть на занятиях по физическому и музыкальному развитию, на прогулке, в самостоятельной деятельности детей, в режимных моментах.

3. Новые игры предлагаются и разучиваются со взрослыми, а повторные игры – на выбор детей.

Систематичность: на развитие ловкости, быстроты, выносливости, силы предлагается по одной игре 1 раз в неделю (см.таблицу).

Оборудование: кубики, ленты атласные, обручи, санки, мячи разного размера, набивной мяч (1кг), скакалки, фитболы, стартовые

стойки, поворотные стойки, кегли, шнур, скамейки, прутики с бабочкой наверху, сачок.

Цель: развитие следующих физических качеств через подвижные игры

Таблица №2.

	Игры на развитие ловкости	Игры на развитие быстроты	Игры на развитие выносливости	Игры на развитие силы
сентябрь	1.«Лиса в курятнике»	1.«Караси и щука»	1. «Удочка»	1.«Весёлые воробушки»
октябрь	2 . «Охотники и обезьяны»	2.«Горячее место»	2. «Иголка и нитка»	2. «Волк во рву»
ноябрь	3.«Гуси - лебеди»	3. «Коршун и наседка»	3. «Каракатица»	3. «Дотянись»
декабрь	4. «Третий лишний»	4. «Кто быстрее до флажка»	4. «Челночный бег»	4.«Пятнашки на санках»
январь	5.«Метелица»	5.«Снежная королева»	5. «Спортсмены»	5. «Быстрый мяч»
февраль	6. «Отбей льдинку»	6.«Попрыгунчики воробушки»	6. «Палочка-стукалочка»	6.«Кузнечики»
март	7. «Щука в реке»	7. «Мячик кверху»	7. «Салки парами»	7. «Кто быстрее до снеговика»
апрель	8. «Белые медведи»	8.«Части тела»	8. «Мы весёлые ребята»	8. «Кто кого перетянет»
май	9. «Ловля парами»	9. «Ловишка с мячом»	9. «Карусель»	9. «Кто дальше?»
июнь	10.«Между двух огней»	10. «Мы – весёлые ребята»	10. «Тётя-весельчак»	10. «Держи мешочек»
июль	11.«Усатый сом»	11. «Хитрая лиса»	11. «Обручи»	11. «Поймай комара»

август	12.«Заяц- месяц»	12. «Солнце и луна»	12. «Ловишка»	12 .«Бабочка и сачок»

Особенности работы при реализации программы.

1. Так как в дошкольном отделении базы исследования все группы разновозрастные (3-5 лет, 5-7 лет), то игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими (дети шестого года жизни) и старшими (седьмого-восьмого года жизни) детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

2. Организационная особенность:

проведение игр проводится в спальне, групповой комнате, на площадке, в парке около МБОУ Школа №12.

3. Методика проведения подвижных игр:

- сбор на игру;
- распределение ролей;
- объяснение игры;
- руководство ходом игры;
- окончание игры.

4. При руководстве подвижных игр учитывают:

- Возраст дошкольников
- Уровень физической подготовленности
- Условия, в которых проводят игру

(в помещении, на площадке, зимой или в теплое время года)

5. Регулирование физической нагрузки при проведении подвижных игр:

- Размеры дистанции, которую пробегают дети

- Уменьшение или увеличение количества или сложности правил и преодолеваемых дистанций
- Введение кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок

Выводы по 2-ой главе.

Анализируя опыт работы по использованию подвижных игр в примерных образовательных программах дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, «Успех», науч. рук. А.Г.Асмолов, можно выделить следующие задачи:

1. Способствовать развитию умения детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Анализ опыта работы позволил разработать программу с учётом особенностей практической и профессиональной деятельности по развитию физических качеств посредством подвижных игр в разновозрастной группе детей 5-7 лет дошкольного отделения.

Закключение.

Наше исследование позволило сделать следующие выводы:

1. На основе анализа педагогической и психологической литературы раскрыты основные понятия и характеристики процесса развития физических качеств у старших дошкольников.

2. Раскрыто значение подвижных игр для развития физических качеств, определена классификация подвижных игр на основе изучения педагогической литературы.

3. Проанализирован опыт использования подвижных игр для развития физических качеств у старших дошкольников в примерных образовательных программах дошкольного образования.

4. Разработана программа по развитию физических качеств у старших дошкольников посредством подвижных игр.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в

которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи.

Правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие.

Список литературы.

1. Богословский В.П. “Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию”, М.: Просвещение, 1984. – 180с.
2. М. Борисова «Тематические подвижные игры для дошкольников»
3. М. Борисова «Организация занятий детским фитнесом в системе дошкольной организации (видеодиск «Играем в подвижные игры»)
4. Быкова А.И. Методика проведения подвижных игр в детском саду. Издательство АПН РСФСР, Москва 1955, 111с.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, илу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981. - 96с.
6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983. - 144с., ил.
7. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 2003. - 128 с.: ил.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - 176с.: ил.
9. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. - 120с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200с.

11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Развивающие игры для детей дошкольного возраста: метод.пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС,2007.-144с.(Детский сад).
12. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч. Т.2. - М., 1952
14. Лютова-Робертс Е., Моница Г.Игры для гиперактивных детей. Издательство «ТЦ Сфера», 2011г.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991. – 543 с.
16. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.1986 - 304с.
- 17.Примерная образовательная программа дошкольного образования «Успех», науч. рук. А.Г.Асмолов
- 18.Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 143 с.: ил.
20. Росляков В.И. Теория и технологии физического воспитания дошкольников: учебное пособие, Самара: Издательство 2015г., 118с.
- 21.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр "Академия" 2001. -368с
22. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»
23. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2003. - 192 с.: ил.
24. Яковлев В., Гриневский А. игры для детей.-Москва ПО «Сфера» 1992г.-80с.ил.

Приложение

2.1. Игры на формирование ловкости

«Лиса в курятнике»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 4 гимнастические скамейки.

Цель игры: повторять правильное приземление в прыжках с высоты, развивать ловкость.

4 гимнастические скамейки образуют квадрат – «курятник», в центре курятника находится водящий – «Лиса». Игроки – «куры» стоят на скамейках – «наседках». По сигналу игроки то спрыгивают с насеста, то взбираются на него. Лиса старается запятнать ту курицу, которая хотя бы одной ногой коснулась земли. Пойманные куры временно выбывают из игры и стоят в центре курятника. Когда лиса поймает 4-5 кур, игра останавливается. Новый водящий назначается из числа самых ловких игроков.

☐ ☐ Спрыгивать мягко, приземляясь с носков на пятки.

«Гуси - лебеди»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость и быстроту.

Выбирают детей на роль «волка» и «пастуха», остальные игроки – «гуси». На одной стороне площадки (в «доме») находятся гуси, на противоположной – «пастух». Сбоку «логова волка», остальное место – «луг». Пастух зовёт гусей на луг.

- Гуси, Гуси! - Га-га-га! - Есть хотите? - Да! Да! Да! - Так летите!

- Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой!

- Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси перебегают через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их догнать и запятнать.

☐ ☐ Пойманные гуси остаются в игре, а пастух и волк – другие дети.

«Третий лишний»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать целеустремлённость, активность, быстроту, ловкость.

Игроки строятся лицом в круг парами друг за другом. Водящие: «пятнашка» и «третий лишний» находятся за кругом на расстоянии 2-3 шага друг от друга. По сигналу третий лишний убегает от пятнашки и останавливается впереди любой пары. Последний игрок в паре становится третьим лишним и убегает от пятнашки. Пойманные игроки занимают место в кругу и выбираются новые водящие.

□□ Если пятнашка не может поймать третьего лишнего, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

«Охотники и обезьяны»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять лазание по гимнастической стенке, формировать творческие способности, ловкость, быстроту.

Участвуют 2 команды. 1 команда – «обезьяны», залезают на гимнастическую стенку. 2 команда – «охотники» расположены на противоположной стороне площадки. Между охотниками и обезьянами проведена линия. Задача охотников – заманить обезьян в ловушку. Они придумывают движение, подходят к разделительной линии, показывают это движение и уходят на свою территорию. Обезьяны слезают с лестницы, подходят к линии и повторяют движение. По команде: «Лови!» обезьяны убегают и залезают на лестницу, а охотники стараются их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются местами.

□□ По окончании каждой игры подсчитывается количество пойманных обезьян, которые остаются в игре.

«Между двух огней»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3-4 мяча среднего диаметра.

Цель игры: формировать точность двигательных действий, ловкость.

Участвуют 2 команды, 1 команда делится на 2 части, каждая из которых становится на противоположные стороны площадки, остальные игроки расположены между ними. Одна группа получает 3-4 мяча. По сигналу игроки прокатывают по полу мячи с одной стороны площадки на другую, а игроки в центре стараются увернуться от мячей. Дети, которых коснулся мяч, продолжают играть, а команде засчитывается штрафное очко. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

□□ Мячи нужно катать по полу, а не бросать.

«Щука в реке»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать взаимопомощь и товарищество, ловкость, быстроту.

Площадка двумя линиями делится на 3 равные части. По бокам – «реки», в центре – «протока». Игроки – «караси» находятся в реках, а водящий – «щука» - в протоке. По

команде: «Караси, в реку!» караси перебегают из одной реки в другую, а щука старается, не выходя за границы протоки, их запятнать. Пойманные караси остаются в протоке. Они берутся за руки и образуют круг – безопасное место для других карасей, куда щука не может зайти. Теперь, пробегая через протоку, карасям можно забежать в круг и выбежать из него в другую реку. Игра продолжается пока не останется 3-4 карася. Из них выбирается новый водящий.

□□ Щуке нельзя выходить за границы протоки.

«Белые медведи»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки – «пингвины», водящий – «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу пингвины разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины временно выбывают из игры.

□□ Ловить пингвинов нужно аккуратно, стараясь не ударить их обручем; роль водящего может выполнять педагог.

«Ловля парами»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: закреплять бег парами, быстроту, ловкость.

Пара ловцов, взявшись за руки, ловят игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда пойманы 2 игрока, то они составляют новую пару ловцов и продолжают ловить остальных игроков. Пойманные игроки образуют новые пары и так же участвуют в игре. Игра заканчивается, когда на площадке остаётся 2 игрока, которые считаются победившими.

□□ Ловцам запрещается хватать игроков руками, игрокам не разрешается выбегать за границу площадки.

«Усатый сом»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Площадка линией делится на 2 части – «реку» и «берег».

Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега (6-7 м от рыбок). Дети хором говорят:

Под камнями сом не спит, он усами шевелит,
Рыбки, рыбки, не зевайте, все на берег выплывайте.

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается их догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим.

☐ ☐ Сом не должен забегать за линию берега.

«Заяц-месяц»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, двигательную координацию.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий – «заяц-месяц» стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором спрашивают, а заяц-месяц им отвечает:

«Заяц-месяц, где ты был?» - «В лесу»

«Что делал?» - «Сено косил».

«Куда клал?» - «В сарай».

«Кто видел?» - «Чур!»

Со словом «Чур!» дети разбегаются, а заяц старается их догнать и запятнать. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

☐ ☐ Разбегаться только по сигналу, можно усложнить игру и назначить не одного, а нескольких водящих.

«Метелица»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать коллективизм и товарищество, ловкость.

Участвуют 2 команды, которые строятся в 2 шеренги и берутся за руки. Во главе колонн стоят ведущие. Они ведут цепочку за собой, пробегают между снежным валом, санками, снеговиком и другими препятствиями. Отмечается та команда, которая не разомкнула руки и не задела предметы.

☐ ☐ Игра повторяется 3-4 раза, каждый раз выбираются новые ведущие.

«Отбей льдинку»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость.

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с льдинкой. По сигналу водящий отбивает льдинку ногой, стараясь выбить её за пределы круга, а игроки отбивают льдинку обратно. Отмечаются самые ловкие игроки.

☐ ☐ Отбивать льдинку можно только ногами.

2.2. Игры на формирование быстроты

«Коршун и наседка»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: улучшать быстроту реакции, формировать согласованность двигательных действий.

Дети строятся в колонну по одному в сцеплении, положив руки на пояс впереди стоящим игрокам. Первый игрок в колонне – «наседка», водящий – «коршун», располагается напротив игроков и старается запятнать позади наседки одного из «цыплят». Наседка не пропускает его, перемещаясь из стороны в сторону, не задерживая коршуна руками. Коршун выигрывает, если в течение установленного времени (30-40 сек) ему удастся запятнать игрока или если разорвётся цепочка. Игра повторяется с новыми водящими.

☐ ☐ Игроки 8-10 человек, игроков можно разделить на 2-3 команды.

«Караси и щука»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать внимание и сообразительность, быстроту и ловкость.

Участвуют 2 группы. Одна группа 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 карасей, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с участием другой щуки. По окончании игры отмечается лучший водящий.

☐ ☐ Карасям нельзя трогать камешки руками.

«Мячик кверху»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: мяч.

Цель игры: развивать быстроту, тренировать меткость.

Игроки строятся в круг, водящий находится в центре круга с мячом в руках. Со словами: «Мяч кверху!» водящий подбрасывает мяч вверх, а дети в это время разбегаются подальше от него. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Дети останавливаются, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в ноги ближайшего игрока. В случае меткого попадания он остаётся водящим на ещё одну игру. В случае промаха игра повторяется с новым водящим.

□□ Если кто-то из игроков двигается после команды «Стой!», то он должен сделать 3 шага в сторону водящего.

«Части тела»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность, повышать эмоциональный фон занятий.

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», «спина-спина», «рука-нос» и др.

«Снежная королева»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать 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.

«Горячее место»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: по 2-3 ленты на ребёнка.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

На одной стороне площадки – игровое поле с игроками, на противоположной стороне параллельными линиями обозначено «горячее место», в центре площадки находится водящий. По сигналу игрокам нужно перебежать с игрового поля в горячее место, взять одну ленточку и вернуться обратно. Водящий старается запятнать бегущих детей. Пойманные игроки временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, у оставшихся детей считаются ленты. Отмечаются дети, у которых оказалось больше лент.

□□ Перебегать с игрового поля в горячее место только по команде; водящему нельзя пересекать границы игрового поля и горячего места; игрокам нельзя брать сразу несколько лент.

«Ловишка с мячом»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки строятся в круг, водящий – «ловишка» находится в центре круга с мячом в руках. Ловишка выполняет бросок мяча, стоящему напротив игроку, называя его имя. Игрок ловит мяч и перебрасывает его ловишке. После 3-4 передач ловишка подбрасывает мяч вверх, дети разбегаются по площадке, а водящий догоняет и пятнает игроков, бросая в них мяч. Игроки, которых запятнали, временно выбывают из игры. По сигналу игра останавливается, подсчитывается число запятнанных детей, выбирается новый водящий.

☐ ☐ Пятнать игроков аккуратно – бросать мяч в спину или в ноги.

«Мы – весёлые ребята»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят:

Мы – весёлые ребята, любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – беги!

С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать.

☐ ☐ После двух перебежек выбирается новый водящий.

«Хитрая лиса»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать ловкость и быстроту.

Игроки стоят в кругу в центре площадки. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего – «хитрую лису», касаясь плеча одного из игроков. Хитрая лиса молчит и ничем себя не выдаёт. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети разбегаются, а хитрая лиса старается их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза. В конце игры подсчитывают пойманных игроков и выбирают нового водящего.

☐ ☐ Пойманные игроки временно выбывают из игры.

«Солнце и луна»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом

к своему дому в центре площадки на расстоянии 1.5 – 2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу: «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды стараются их догнать и запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

□□ Нельзя пятнать игроков в доме.

«Попрыгунчики воробушки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость.

На площадке начерчен круг, игроки – «воробьи» строятся по кругу. В центре круга стоит водящий – «ворона». Воробьи запрыгивают в круг, прыгают в кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается запятнать воробьёв в кругу. Пойманные игроки остаются в игре. Когда ворона поймает 3-4 воробья, выбирается новый водящий.

□□ Диаметр круга 4-6 метров.

«Кто быстрее до флажка»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 3 куба и 3 флажка разных цветов.

Цель игры: учить соревноваться, развивать быстроту и ловкость.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией, возле своих флажков. По команде: «Раз, два, три – беги!» игроки бегут к своему кубу (расстояние 6-8 м от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

□□ Расстояние между игроками 1,5-2 м.

2.3. Игры на формирование выносливости

«Иголка и нитка»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Игроки строятся в круг, берутся за руки. Водящие – «иголка» и «нитка» находятся за кругом. По сигналу иголка начинает убегать от нитки, пробегая «змейкой» под руками игроков, стоящих в кругу. Нитка, догоняя иголку, бежит в том же направлении. Если нитка догонит иголку, или нитка перепутает путь движения за иголкой, то выбирают новых водящих. Если нитка за 20-30 секунд не смогла догнать иголку, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

□□ Если детей много, то можно составить 2-3 круга. Игрокам, стоящим в кругу, не разрешается трогать водящих руками и мешать им. Нитка должна бежать по тому же пути, что и иголка.

«Удочка»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 1 скакалка.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Игроки – «рыбки» строятся по кругу, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает из игры. Игра повторяется -3 раза, отмечаются самые ловкие рыбки.

□□ Мягко приземляться, не топать. Скакалку вращать по земле.

«Каракатица»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: поворотные стойки.

Цель игры: укреплять мышцы рук и туловища.

Участвуют 3-4 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией напротив поворотной стойки в исходном положении – упор лёжа сзади, согнув ноги (ногами к линии). По сигналу игроки передвигаются с опорой на руки и ноги до поворотной стойки (3-4 м от стартовой линии), затем встают, оббегают её, бегут к стартовой линии и поднимают руку вверх. Выигрывает игрок, первый выполнивший задание и не допустивший ошибок.

□□ В процессе передвижения на руках и ногах нужно поднять живот и не касаться тазом пола.

«Челночный бег»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: на каждого игрока 2 обруча среднего диаметра, 4 кубика.

Цель игры: развивать выносливость, воспитывать волю к победе.

Участвуют 3-4 игрока; построение детей – в шеренгу за стартовой линией. Каждый игрок стоит в своём обруче и держит в руках 4 кубика. По сигналу игроки бегут ко второму обручу (6-8 м от первого обруча), кладут в него один кубик, бегут обратно к первому обручу – кладут второй кубик, снова бегут ко второму обручу – кладут третий кубик, бегут к первому обручу – кладут четвёртый, последний, кубик и поднимают вверх руку. Выигрывает игрок, выполнивший задание первый и без ошибок.

□□ Кубики в обручи не бросать; если кубик выпал из обруча, то его нужно положить на место; игру можно упростить заменив 4 кубика на 2.

«Спортсмены»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать скоростную выносливость, воспитывать волевые качества.

Участвуют 2 игрока, дети стоят спиной друг к другу за стартовой линией. По сигналу участники бегут в противоположных направлениях по круговой дорожке стадиона (круг 50-60 м), добегают до стартовой линии и поднимают руку вверх. Выигрывает игрок, который прибежал первым.

☐ ☐ Активно работать руками не оглядываясь по сторонам.

«Палочка-стукалочка»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 обруча, 2 эстафетные палочки.

Цель эстафеты: развивать скоростную выносливость.

Участвуют две команды, построение детей – в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды лежит обруч с эстафетной палочкой в центре (12-15 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки бегут к своему обручу, 3 раза стучат палочкой по полу и говорят: «Раз, два, три», оставляют палочку в обруче, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

☐ ☐ Во время бега активно работать руками.

«Ловишка»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется

Цель игры: развивать выносливость, быстроту, ловкость.

Игроки бегают по кругу в одном направлении, ведущий – «ловишка» - догоняет игроков, коснувшись до плеча. «Замасленные» игроки выбывают из игры. Выигрывает самый ловкий игрок.

«Обручи»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: обручи, звуковое сопровождение

Цель игры: развивать выносливость, быстроту, ловкость.

На полу лежат обручи (на 1 меньше количества участников). Игроки под музыку бегают вокруг обручей. Когда музыка прерывается, участникам нужно занять обруч. Игрок, оставшийся без обруча, выбывает из игры. В следующем кону один обруч убирается. Игра продолжается, пока не останется один игрок.

«Салки парами»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать выносливость, быстроту, улучшать реакцию на звуковой сигнал.

Участвуют две команды, которые строятся в 2 шеренги на расстоянии трёх шагов одна от другой. Каждый игрок выбирает себе пару. По сигналу: «Беги!» игроки первой шеренги убегают, а игроки второй догоняют и пятнают свою пару. Затем игроки поворачиваются кругом и меняются ролями..

□□ Расстояние до линии финиша 8-9 м. Нельзя пятнать игроков, которые пересекли линию финиша.

«Мы весёлые ребята»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать выносливость, быстроту

Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят:

Мы, весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три – лови!

После слов «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечёт черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После нескольких перебежек производится подсчёт пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

«Карусель»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать выносливость, быстроту

Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом всё быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле
Закружили карусели,
А потом кругом, кругом,
Всё бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: «Побежали, побежали». После того, как дети пробегут по кругу 2-3 раза, воспитатель подаёт сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро

перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз, два, раз, два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется, дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того, как дети немного отдохнут, воспитатель подаёт сигнал (звонок, свисток, хлопки), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза.

Музыкальная подвижная игра «Тётя-весельчак»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое

Инвентарь: муз. сопровождение

Цель игры: развивать выносливость, быстроту

Играющие встают в круг и под музыку «Тётя-весельчак» выполняют движения на развитие рук, мелких мышц рук, плечевого пояса. Во время куплета дети бегут по кругу, во время припева – выполняют движения (упражнения). Во время куплета водящий бежит внутри круга в обратном направлении, во время припева показывает движения для детей. На каждый следующий куплет водящий выбирает нового водящего.

☐ ☐ Новый водящий должен придумывать новые движения.

2.4. Игры на формирование силы

«Весёлые воробушки»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: снежки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «воробушки» строятся в круг. Перед каждым на земле лежит один снежок. В центре круга стоит водящий – «кошка». Воробушки перепрыгивают через снежки в круг и обратно. Кошка старается осалить игроков, прежде чем те выпрыгнут из круга. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитываются пойманные воробушки, выбирается новый водящий.

☐ ☐ На снежки не наступать.

«Волк во рву»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: совершенствовать скоростно – силовые способности.

Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70 -100 см. Водящий – «волк» стоит во рву. По команде педагога: «Козы – в поле, волк во рву!» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий

□ □ В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

«Пятнашки на санках»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: санки на пару игроков.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки строятся на одной стороне площадки в колонну по два с санками (один на санках, второй его везёт) в 2 шеренги на расстоянии 2-3 м между парами. Пары игроков второй шеренги – «пятнашки». По команде первая пара убегает от второй на противоположную сторону площадки (10-12 м), а пара пятнашек старается их догнать и запятнать. Пятнать может только игрок, сидящий на санках. Затем пары меняются местами.

□ □ Игрокам, везущим санки, пятнать нельзя; убегать и догонять нужно только по команде.

«Дотянись»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: шнур с ленточками.

Цель игры: учить соревноваться, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Группа игроков (5-6 человек) строится в шеренгу под натянутым шнуром (35-40 см выше роста детей), на котором висят ленты. По сигналу игроки подпрыгивают на двух ногах и стараются сорвать со шнура как можно больше лент. По окончании игры считается количество лент у каждого игрока. Отмечаются дети, сорвавшие больше лент.

□ □ Отталкиваться двумя ногами, сразу несколько лент срывать нельзя.

«Быстрый мяч»

Возраст: 3-5 лет.

Место проведения: физкультурный зал.

Инвентарь: 3 фитбола, 3 стартовые стойки, 3 поворотные стойки.

Цель игры: учить соревноваться, совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 3 игрока, построение детей – в шеренгу за стартовой линией с фитболами в руках. По сигналу игроки катят мячи по полу вперёд до поворотной стойки (5-6 м от линии старта), берут мяч в руки, оббегают стойку и бегут обратно. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

☐ ☐ Нельзя подбрасывать мяч.

«Кузнечики»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству игроков.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые и координационные способности.

Группа игроков (8-10 человек) строится в шеренгу за стартовой линией, удерживая мяч коленями. По сигналу игроки прыгают по прямой к линии финиша. Выигрывает игрок, который первым пересёк линию финиша и не выронил мяч.

☐ ☐ Можно придерживать мяч руками; если мяч упал, то нужно его поднять и продолжать движение с места падения.

«Кто быстрее до снеговика»

Возраст: 4-6 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: укреплять мышцы ног, развивать силу.

Игроки строятся в круг, в центре – снеговик. По сигналу дети прыгают на двух ногах к снеговика (расстояние 3-4 м). Выигрывает игрок, который первым дотронулся до снеговика.

☐ ☐ Прыгать, отталкиваясь двумя ногами; нельзя переходить на бег.

«Кто кого перетянет»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: 2 санок, канат.

Цель игры: развивать силовые способности, воспитывать волевые качества.

Участвуют 2 игрока, которые садятся на санки лицом друг к другу. Каждый игрок держит в руках конец каната, расстояние между детьми соответствует длине каната, середина которого обозначена на снегу разделительной линией. По сигналу игроки, сидя на санках и упираясь ногами в землю, стараются перетянуть санки соперника за разделительную линию. Выигрывает игрок, которому удалось сделать это первым.

☐ ☐ Вставать с санок нельзя, соревнование начинать только по команде.

«Кто дальше?»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: набивные мячи (1 кг) по количеству игроков.

Цель игры: развивать силовые способности, укреплять мышцы рук.

Игроки строятся в шеренгу за линией старта с набивным мячом в руках. Первый игрок в шеренге бросает набивной мяч вперёд двумя руками из-за головы, педагог отмечает место приземления мяча флажком. Затем броски выполняют поочерёдно следующие участники. Если игрок бросает мяч дальше, чем другие, то флажок перемещают вперёд. Выигрывает игрок, сделавший самый дальний бросок.

□□ Если детей много, то соревнование проводят по подгруппам, а затем победители подгрупп соревнуются в финале.

«Держи мешочек»

Возраст: 4 - 6 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: 2 набивных мешочка, 2 обруча, 2 поворотные стойки.

Цель эстафеты: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Участвуют 2 команды, построение детей – в колонну за стартовой линией, первые игроки удерживают коленями набивной мешочек. Напротив каждой команды натянута верёвка (6-7 м от линии старта, высота 1.5 м). Перед верёвкой на полу лежит обруч (1.5 м до верёвки). По сигналу первые игроки прыгают вперёд, удерживая мешочек ногами, запрыгивают в обруч, перебрасывают мешочек через верёвку, догоняют его, бегут обратно по прямой, передают мешочек следующему игроку, становятся в конец колонны и т.д. Если мешочек не удаётся перебросить через верёвку, то команде начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.

□□ Перебрасывать мешочек можно разными способами.

«Поймай комара»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: гимнастическая палка или прут.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Игроки – «лягушки» строятся в круг, в центре круга педагог, который держит в руках гимнастическую палку или прут с привязанным к нему «комариком» из бумаги. Педагог вращает комара выше голов детей, а дети подпрыгивают, стараясь коснуться его двумя руками. Отмечаются самые ловкие игроки.

□□ Лягушки подпрыгивают только тогда, когда комар пролетает над головой; отталкиваться следует двумя ногами.

«Бабочка и сачок»

Возраст: 5-7 лет.

Место проведения: любое.

Инвентарь: пруты с бабочкой на верху, сачок.

Цель игры: совершенствовать скоростно-силовые способности.

У всех прутики с картонными бабочками. Ведущий пробует «догнать» бабочку и накинуть на неё сачок. Пойманная бабочка догоняет игроков. А прежний водящий будет бабочкой.