

**СТАТЬЯ**  
**«ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**  
**СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

*Е.Н. Ершова,*  
старший воспитатель  
МБОУ Школы № 12 г.о. Самара

*Ключевые слова:* физические качества; ловкость; быстрота; сила; выносливость; гибкость; равновесие; подвижная игра.

*Аннотация:* Подвижные игры способствуют формированию всех физических качеств, причём ребёнок не испытывает трудности при многократном повторении подвижной игры, развивая при этом выносливость, силу, ловкость, быстроту, приучая детей к дисциплине, сосредоточению и планомерности действий.

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»; Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" и др.

Развитие физических качеств и накопления двигательного опыта дошкольников в условиях современности является проблемой исследования многих ученых, физиологов, психологов, педагогов: Е.А. Тимофеевой, Н.В. Полтавцевой, Т.И.

Осокиной, Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, Л.В. Волковым, В.М. Зациорским, Э.С. Вильчковой, М.Ю. Кистьяковской.

Значение подвижной игры и ее влияние на формирование физических качеств 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. 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».

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. Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно – силовые и временные характеристики движения ребёнка [1]. 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, 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) [2].

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. 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)[3].

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости [1].

Выносливость представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. 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, повторение 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 [4].

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. 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 [5].

В настоящее время проблема подвижной игры как средства всестороннего воспитания и развития ребенка дошкольного возраста продолжает быть предметом исследования научных и практических работников. Подвижная игра - сознательная, активная, двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, выполнение двигательных правил и на совершенствование двигательных навыков [6].

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.

В. В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. 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. Муравьев В.Н. считал, что особенно полезны подвижные игры для развития быстроты реакции, внимания, мышления. Они помогают развить в основном все физические качества.

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 доказывают, 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 [7].

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. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазаньем,

подлезанием, перелезанием также развивают ловкость («Ловишка с мячом», «Горячее место», «Хвосты»).

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, также можно использовать подвижные 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 игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов («Игры в животных» (игры-подражания).

В теории и методике физического развития дошкольника выделяют классификацию подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств: игры на формирование ловкости («Лиса в курятнике», «Третий лишний» и др.), игры на формирование быстроты («Кто быстрее до флажка», «Мячик кверху» и др.), игры на формирование выносливости («Челночный бег», «Каракатица» и др.), игры на формирование силы «Кто кого перетянет?», «Кто быстрее до снеговика» и др.).

Итак, подвижные игры занимают ведущее место в удовлетворении биологической потребности 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. 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 планомерности действий.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Богословский В.П. “Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию”, М.: Просвещение, 1984. – 180с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991. – 543 с.
3. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 2002. - 160 с.: ил.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 1986 - 304с.
5. Росляков В.И. Теория и технологии физического воспитания дошкольников: учебное пособие, Самара: Издательство 2015г., 118с
6. Быкова А.И. Методика проведения подвижных игр в детском саду. Издательство АПН РСФСР, Москва 1955, 111с.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.- М.: Просвещение, 1981.-96с.