Картавых Юлия Андреевна

 **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Красноярск, 2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Стр**

**Введение 3**

**Глава 1. Теоретические основы развития физических качеств у детей 5-6 лет 5**

* 1. **Возрастные особенности развития детей 5-6 лет (анатомно-физические, психические) 5**
	2. **Быстрота, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет 8**
	3. **Ловкость, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет 11**
	4. **Сила, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет 14**
	5. **Выносливость, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет 16**
	6. **Гибкость, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет 18**

**Глава 2. Подвижные игры как средство развития физических качеств детей 6-7 лет 20**

**2.1 Значение подвижных игр на развитие ребенка 20**

**2.2 Характеристика подвижной игры 21**

**2.3 Методика проведения с детьми дошкольного возраста 23**

**2.4 Подбор подвижных игр, целенаправленно развивающих физические качества у детей 5-6 лет, их содержание 26**

**Заключение 33**

**Литература 35**

**Приложения 37**

**Введение**

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста.

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 мира. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, эстетических ценностей общества. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, представляет, возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опята.

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

При отборе игр, способствующих развитию физических качеств детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развивают гармонично и целостно.

Объект исследования: физические качества детей 5-6 лет.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития физических качеств у детей 5-6 лет.

Цель исследования: составить картотеку подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей 5-6 лет.

Задачи:

1. Изучить и сделать анализ психолого-педагогической литературы по заявленной теме;
2. Определить закономерности развития физических качеств у детей 5-6 лет;
3. Дать характеристику содержания и методике проведения подвижных игр для детей 5-6 лет;
4. Осуществить подбор подвижных игр, целенаправленно развивающих определенное физическое качество.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников;
2. Наблюдение.

**Глава 1. Теоретические основы развития физических качеств у детей 5-6 лет**

* 1. **Возрастные особенности развития детей 5-6 лет (анатомно - физические, психологические)**

Анатомно-физиологические особенности:

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста —0,5 см. Этот возраст в известном отношении является переломным: почти все органы тела (за исключением половой системы) к 7 годам приобретают свойственную им структуру и в дальнейшем их развитие выражается лишь в их росте и усовершенствовании взаимосвязей друг с другом. В нервной ткани заканчивается образование дендритов нервных клеток, в связи с чем улучшаются процессы взаимосвязи между различными отделами мозга. Заканчивающаяся миэлинизация нервных волокон влечёт за собой улучшение их проводимости. Снижается свойственная предыдущему возрасту лёгкая возбудимость нервных центров и усиливаются тормозные процессы. Улучшается работа двигательного участка коры - движения ребёнка дошкольного возраста более координированы и более сложны и разнообразны по сравнению с движениями ребёнка раннего возраста. К 5 -6 годам ребёнок овладевает осн. видами локомоций - ходьбой, бегом, прыганием, лазанием, метанием. В процессе упражнения его движения освобождаются от излишних и мешающих элементов (некоординированные движения рук при беге, боковые качания тела), он оказывается способным овладеть такими сложными видами передвижения, как ходьба на лыжах, катание на коньках, фигурное катание и т. д. Вместе с тем улучшается способность к выполнению очень тонких, требующих точной координации движений - держание карандаша и ручки при письме или рисовании, завязывание узла и т. д., выполняемых мелкими мышцами рук. Дошкольник отличается от взрослого поразительной подвижностью, огромной массой выполняемых в течение дня движений без явных признаков утомления. Продолжает совершенствоваться деятельность коры головного мозга. В 5 - 6-летнем возрасте начинает складываться более или менее определённо тип высшей нервной деятельности. (Э.Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»)

Психологические особенности:

Восприятие. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти различных предметов. (Т.С Овчинникова « Организация здоровье оберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях»)

Внимание. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5-6 объектов, к концу года – 6-7. (Т.С Овчинникова « Организация здоровье оберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях»)

Память. В возрасте 5-6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно зрительной памяти запомнить 5-6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5-6 слов.(Т.С Овчинникова « Организация здоровье оберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях»)

Мышление. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений).Кроме того, совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления.

Воображения. Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно. Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обусловливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

Речь. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антони­мы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.(Э.Я Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»)

* 1. **Быстрота, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет**

Быстрота – это способность преодолевать короткое расстояние за минимальный отрезок времени. ( О.Н Чупина «Теоритические и методические основы физического воспитания »)

Быстрота проявляется по времени пробегания(с хода) небольшого расстояния – 10м. Выбирается прямая ровная дорожка с плотным земляным или асфальтовым покрытием длиной не менее 20м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 4-5м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая время начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша. ( Е.Н Вавилова «Развитие у дошкольников ловкость, силу выносливость»)

Формы проявления быстроты:

1. Реакция;
2. Скорость одиночного движения;
3. Частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движениях, и наоборот.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н Вавилова предполагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

Развитию быстроты способствует подвижные игры, в котором подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждает ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды.

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связанно с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Дети старшего возраста соревнуются друг с другом в скорости перебегания через площадку, играют в «догонялки», «ловушки», бадминтон, с увлечением катаются на велосипеде, ходят на лыжах. При этом ребенок многократно позволяет понравившееся движение, используют его в разных ситуациях, стараясь выполнить быстрее. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует продержать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры.

С особенностями проявления быстроты выделяют две задачи, направленные на развитие способности быстро выполнить движения. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенно усложнение заданий, их повторность). Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

Во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладения действием, а не на быстрое его выполнение. Так, малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающим ряд ошибок ( прижимает мяч к груди, широко расставляет руки), не сможет быстро его поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

Во-вторых, продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступило утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10 – 30 м, число повторений прыжков 10 -12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей старшего возраста (5 - 6 лет) – дл 15 – 20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха;

В-третьих, упражнения для развития быстроты не должно носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивность, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается;

В-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить прогулки.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахи, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимального возможной частотой.

* 1. **Ловкость, ее характеристика, методика развития у детей 5-6 лет**

Ловкость – это способность быстро обучаться, перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от быстро меняющей обстановки.( О.Н Чупина «Теоретические и методические основы физического воспитания»)

Ловкость выявляется по времени челночного бега. Он включает бег по прямой 10м с двумя поворотами (общая дистанция 30м). На одной стороне кладется два кубика, на другой стороне ставится стул или скамейка. Учитывая особенности дошкольника, предлагается игровое задание: взяв один кубик, ребенок бежит на другую сторону, кладет кубик бежит за вторым, его также переносит и останавливается. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания. Можно использовать и другое задание – бежать 8 флажков на подставке ( набивные мячи, кубики), расставленные с промежутком 1м один от другого. До первого флажка и после последнего расстояния 1,5м. Общая дистанция - 10м. ( Е.Н Вавилова «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость).

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обеганием препятствий, спуск с горки на санках с быстрым поворотом вниз и т. п.).

Дети 5-6 лет уже владеют двигательными умениями, могут перестроить свою двигательную деятельность в соответствии с изменяющимися условиями.

Т.А Тарасовой были разработаны следующие условия развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста:

1) ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. Важно включать элемент новизны и в е движения, которые дети владеют;

2)необходимо давать усложнения, новые сочетания знакомых движений, изменять привычные условия выполнения движения.

Считается, что подвижные игры наиболее успешно помогут ребенку в формировании ловкости и предлагает требования по подбору подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста. Прежде чем организовать работу, необходимо произвести отбор и классификацию подвижных игр, способствующих развитию ловкости: игры с использованием общеразвивающих упражнений, действий с мячом, скакалкой, на закрепление навыков лазанья, перелезания, катание на лыжах и т.д. Необходимо составить перспективный план работы по использованию подвижных игр для развития ловкости, которые включает в себя перечень игр, используемых в совместной деятельности педагога с детьми – непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию, на прогулке, при проведении спортивных досугов и развлечений. В самостоятельной деятельности должны использовать игры, уже хорошо знакомые детям.

Методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости. Из них для детей дошкольного возраста можно отобрать:

1. Применение необычных исходных положений(бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений( сесть, лечь, встать).
2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной иди двух ногах, с поворотом.
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Можно метать мычи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски; катать и бросать резиновый мяч или более тяжелый набивной.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один большой обруч или длинны шест: поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой, держась за длинную веревку.
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивания находу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.( Е.Н Вавилова «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость»)
	1. **Сила, ее характеристика, методика развития у детей 5 – 6 лет**

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. (Е.Н Вавилова «Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость).

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастам человека. Постепенно увеличивающая способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно–мышечной систем, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений.

Основными видами мышечных усилий является следующее: статистические, динамические, силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие.

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Она составляет в среднем 1,5 – 1,8, т.е. ребенок в состоянии поднимать вес, значительно превышающий его собственный. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещением тела: бег, прыжки, ползание, лазание. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физии ческих нагрузок в разных видах деятельности.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазанье, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующие правильное положение головы и туловища.

Учитывая возможность детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи:

1)гармоническое укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата.

2)развитие способности рационального проявления мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Подбирая упражнения и игры, следует учитывать эти задачи.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощением эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мешочные группы( спины, живота),так и на более мелкие( стопы, кости). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляет упражнения, отягощением весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, - различные прыжки, приседания, лазания и ползанье. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы. Важно также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

* 1. **Выносливость, ее характеристика, методика развития у детей 5 -6 лет**

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее интенсивности. (Е.Н Вавилова «Развитие у дошкольника ловкость, силу, выносливость»)

В физической культуре это обычно продолжительное упражнения, в которых чередуется моменты направления и расслабления мышц. Одним из показателей выносливости является время, в течение которого человек может выполнить работу заданной интенсивности. Выполнение в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требует проявления общей выносливости. Если двигательная деятельность ограничена каким-либо одним видом, например ходьба на лыжах или плавание, то в этом случае говорят о специальной выносливости лыжника, пловца и т.п.

Общая выносливость проявляется в хорошо усвоенных движениях и связана по преимуществу с функциональными возможностями вегетативных систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной, а также со свойствами центральной нервной системы. Специальная выносливость зависит от более высокой техники владения движениями, от уровня развития быстроты, силы, ловкости, координации. Уровень общей выносливости мало зависит от уровня специальной выносливости.

В зависимости от возраста и подготовленности ребенка предлагается разная степень нагрузки. Для развития выносливости большое значение уже и в дошкольном возрасте имеют волевые качества, стремление проявить максимум способностей, быть настойчивым, пересилить ощущение усталости.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами (продолжительность непрерывных движений должна быть около 2мин). С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузки. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Широко применяются для развития выносливости подскоки, прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижение вперед. Дети любят эти движения, они соответствуют их возможностям, легко дозируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время, а также в некоторых спортивных упражнениях (ходьбе на лыжах, катании на велосипеде, качелях). Особенностью их является непрерывно изменяющаяся как по интенсивности, таки по форме движений деятельности, включающая минимально необходимые перерывы для смены водящего. Хорошо сочетаются бег с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазание, метанием. Упражняясь, дети привыкают прикладывать минимальное усилие, целесообразное для данных условий.

Подвижные игры, развивающие выносливость, должны находить место во многих формах физического воспитания. Определенная организация детей на физкультурных занятиях может также способствовать развитию выносливости. Подбор упражнений должен быть таким, чтобы обеспечивалась смена работающих мышечных групп: упражнения для мышц ног (прыжки) чередуются с упражнениями для мышц туловища (ползание) или плечевого пояса (броски набивного мыча). Не следует, однако, забывать, что движения, предлагаемым детям, должны быть ими хорошо освоены.

* 1. **Гибкость, ее характеристика, методика развития у детей 5 – 6 лет**

Гибкость- это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.(.Н Чупина «Теоритические и методические основы физического воспитания »)

Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и легкости походки, грациозности движений. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства.

Различают виды (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, подходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

Пассивная гибкость- понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения специальных приспособлений.

Различают также динамическую и статистическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая – в позах.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнить разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требования конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, является следующие:

1)упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;

2)чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другими.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища.

**Глава 2.Подвижные игры как средство развития физического качества детей 6 – 7 лет**

* 1. **Значение подвижных игр на развитие ребенка**

Подвижные игры соответствуют внутренним потребностям детей дошкольного возраста в движениях, а так же создают оптимальную двигательную среду. Подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнение его знаний представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности. Формирования личностных морально – волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений.

В играх у детей развивается интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется такие личностные качества, как, активность, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе игры происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе; в игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

* 1. **Характеристика подвижной игры**

Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержания сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

С детьми первого года жизни проводятся игры – забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока – белобока» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие. На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч», «Кто дальше», «Деревья качаются» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темп, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

В дальнейшем в игры включается более сложные движения и количество движений увеличивается.

Сюжетные игры также усложняются. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются).

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1 – 2). Главная роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог – кот, все дети – мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3 – 4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси – лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1 – 2), они связанны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводятся к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой – возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничений действий: убегать в определенном направлении; пойманным отходят в строну.
В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: совершенствующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадает большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построиться; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождается словами – стихами, песнями, речитативом , которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания;, подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке». «Лошадки» и др.). Игры, сопровождавшие текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы веселые ребята» др.).

Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

* 1. **Методика проведения с детьми дошкольного возраста**

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею.

Игровая деятельность возникает уже в пред - дошкольном возрасте. Для того чтобы игра малышей была полноценной, необходимо создать для них педагогически целесообразную внешнюю обстановку, правильно подбирать игрушки. Для удовлетворение их потребностей в движении необходимо иметь горку, скамейки, ящики и другие пособия. Детям должно быть предоставлено достаточно места.

В играх детей старше полутора лет можно заменить признаки подражания взрослым. Учитывая это, воспитатель вовлекает детей в играх с помощью игрушки, старается разбудить в них интерес эмоциональным образным объяснением. В младших группах наиболее часто используются сюжетные игры и простейшие несюжетные игры.

Важно научить ребенка действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Успех проведения игры в младшей группе зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, дать образцы движений. Ведущие роли в игре педагог выполняет сам или поручает наиболее активному ребенку. Проводя игру, необходимо постоянно напоминать детям об игровом образе. При последующем проведении игры детям предлагают новые варианты.

Для малышей группы рекомендуется игры с текстом. Воспитатель выразительно читает текст, иллюстрируя его соответствующим движениям.

К средней группе у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивается расстояния для бега, метания, высота прыжков; подбираются игры, упражняющие детей в ловкости, смелости, выдержке. В этой группе воспитатель уже распределяет роли среди детей. В средней группе широко используются сюжетные игры, как и в младшей группе. Сказочные игровые образы побуждают ребенка комбинировать реальные черты воспринимаемого сюжеты в новые сочетания.

В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставиться задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования.

В подготовительной школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. В играх необходимо ставить перед детьми задачи самостоятельного решения.

Так, в игре «Цветные фигурки» дети выбирает свое место, где будет стоять. По сигналу воспитателя дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят свое место и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются врассыпную по залу и по команде «В круг!» скроются в круг, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажка.

В подготовительной к школе группе наряду с сюжетными и несюжетными играми проводятся игры-эстафеты, спортивные игры, игры с элементами соревнования.

Дети подготовительной группы должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

**2.4 Подбор подвижных игр, целенаправленно развивающих физические качества у детей 5-6 лет, их содержание**

Подвижные игры на развитие быстроты:

Подвижная игра: «Ловишка»

Цель: обучение детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увертыванием; развитие быстроты, ориентировку в пространстве.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки, также проводится вторая черта. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится лвишка. Игроки хором произносят:

«Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет поймать, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну пробежку.

Подвижная игра: « Гонка мячей»

Цель: формирование быстроты в зависимости от меняющей обстановки.

Ход игры: игроки встают в круг. Два игрока держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направление. Тот игрок, у которого окажутся два мяча выходит из игры.

Подвижная игра: «Ключи»

Цель: развивать быстроту, внимательность.

Ход игры: дети встаю в кружки, начерченные на площадке. Выбирается водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к (имя ребенка) постучи». Во время этого разговора играющие стараются меняться местами. Водящий должен быстро занять кружок свободный во время пробежки. Если водящий долго не сумеет занять кружки, то он может крикнуть: «Нашел ключи!» - тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей–нибудь кружок. Ребенок, оставшейся без места, становится водящим.

Эстафета: «Передача мяча»

Цель: развитие быстроты.

Материал: мяч.

Ход эстафеты: игроки делятся на две команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Зада участников передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Подвижные игры на развитие ловкости:

Подвижная игра: «Удочка»

Цель: развитие ловкости.

Материал: скакалка.

Ход игры: дети стоят в кругу. Воспитатель в центре круга. Он держит в руках скакалку. Воспитатель вращает скакалку по кругу над землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы скакалку не задеть ногами. (предварительно объяснить детям, что подпрыгивать, нужно сильнее оттолкнуться и подтянуть ноги).

Подвижная игра: « Вышибалы»

Цель: развитие ловкости.

Материал: мяч среднего размера.

Ход игры: с помощью считалки выбираются два ведущих. Все остальные игроки располагаются по всей площадки, которая отмечена границами. Ведущие игры встают с двух сторон площадки, их задача перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны пытаться увернуться. Игрок, которого вышибли, выбывает из игры.

Подвижная игра: «Проведи мяч»

Цель: развитие ловкости.

Материал: кегли, флажки, кубики, мяч.

Ход игры: все участники игры делятся на две команды. На полу расставляются в ряд предметы (кегли, флажки на подставке, кубики). Ребенок должен провести мяч ударами об пол, обходя предметы змейкой. Выигрывает та команда, которая не задев не один предмет мячом прошла дистанцию.

Подвижная игра: «Не урони шарик»

Цель: развитие ловкости.

Материал: маленького размера шарик, ложка.

Ход игры: все участники игры делятся на две команды. Каждому игроку нужно пронести в ложке шарик, не роняя, до обозначенной черты. И в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаете ложку и шарик следующему игроку. Выигрывает та команда, которая ни разу не уронила шарик с ложки.

Подвижные игры на развитие силы:

Подвижная игра: «Перетягивание в парах»

Цель: развитие силы.

Ход игры: на площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.



Подвижная игра: «Соревнование тачек»

Цель: развитие силы.

Ход Игры: игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.

Подвижная игра: «Перетягивания каната»

Цель: развитие силы.

Материал: канат.

Ход игры: игроки делятся на две равные команды. На земле проводится 3 линии на равном расстоянии между ними. На середину каната привязан бант, который совмещает со серединой линей. По команде игроки стараются перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, перетянувшая бант на канате до своей линии.

Подвижная игра: «Брось флажок»

Цель: развитие силы в бросание предмета на дальность

Материал: обруч, мяч

Ход игры: на расстоянии 3метра от ребенка устанавливается обруч. Ребенок бросает мяч, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко.

Подвижные игры на развитие выносливости:

Подвижная игра: «Прыгуны»

Цель: развивать выносливость, закреплять навыки прыжка в длину.

Ход игры: Все участники игры должны разделится 3-4 команды. Нужно мелом обозначить линию старта и линию финиша. Первые игроки каждой команды выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, первого игрока, и так же выполняет прыжок с места, затем прыгает третий и так до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает.

Подвижна игра: «Скакалки»

Цель: развить выносливость.

Материал: скакалки.

Ход игры: игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Подвижная игра: «По камешкам»

Цель: развить выносливость.

Материалы: если игра проходит в спортивном зале, то возможно музыкальное сопровождение.

Ход игры: дети группируются в колонну. Ведущий произносит текст:

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки. Дети идут шагом.

Раз, два. Раз, два.

По камешкам, Дети прыгают на двух ногах.

по камешкам...

В ямку — бух! Дети садятся

на корточки. Вылезли из ямы. Дети встают.

Подвижная игра: «Подарки»

Цель: развить выносливость.

Ход игры: дети встают в круг. Из числа игроков выбирается водящий. Остальные игроки ходят по кругу со словами:

Принесли мы всем подарки.

Кто захочет, тот возьмет.

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, волчок и самолет.

Затем дети останавливаются, и водящий должен выбрать один из перечисленных подарков. Если водящий выбирает коня, то игроки имитируют движения коня, т. е. бегут друг за другом по кругу, высоко поднимая колени, если куклу — танцуют на месте, если волчка — кружатся на месте, а затем присаживаются на корточки, если самолет — бегут друг за другом по кругу, подняв руки в стороны, а затем останавливаются и присаживаются на корточки. Водящий выбирает кого-либо из круга и меняется с ним ролями.

Подвижные игры на развитие гибкости:

Подвижная игра: « На месте замри»

Цель: развитие гибкости.

Ход игры: из числа игроков выбирается ведущий. Все остальные игроки расходятся по всему полю. Ведущий говорит слова: « Раз, два, три маленькая кошечка на месте замри» (игроки встают на четвереньки) Игроки должны встать именно в эту позу. Так же можно дать команду встать «Лягушкой» (упор на руки, ноги врозь); «Мостик»; «Ночная звезда» (лежа на полу, ноги и руки врозь).

Подвижная игра: « Передача мяча»

Цель: развитие гибкости.

Материал: мяч.

Ход игры: все играющие встают в колонну, сделав, два шага друг от друга. У первого игрока мяч в руках, ему необходимо передать мяч следующему игроку. Причем первый игрок передает мяч на головой руки прямые, прогнуться назад, второй игрок передает мяч между ног, ноги делает чуть шире, третий игрок встает боком к своему соседу и передает мяч на вытянутые руки, правую ногу подняв вверх. По такой последовательности передается мяч.

Подвижная игра: « Качели»

Цель: развитие гибкости.

Материал: гимнастическая палка.

Ход игры: все играющие делятся по парам. Сидя на полу держаться за одну палку, ноги прямые. Поочередно тянуть палку к себе, не сгибая ног (тот, кто тянется, отклоняется назад, второй игрок наклоняется вперед к ногам). В течение всей игры воспитатель хвалит детей.

Эстафета: « Линеечка»

Цель: развитие гибкости.

Ход игры: все играющие садятся на пол, перед ними начерчена линия. Воспитатель дает задание на счет: « Раз, два, три до линии дотянись». Играющим необходимо пальцами рук тянуться до линии. Во время всей эстафеты воспитатель хвалит всех играющих, кому необходимо помогает.

**Заключение**

В заключение всей своей проделанной работе, я хочу сказать, что подвижные игры имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. А именно, в процессе игры у ребенка формируются навыки понимания того как правильно нужно себя вести, для этого перед ним и ставиться какая – либо задача с которой ему необходимо справится, так же воспитываются навыки взаимодействия с коллективом.

Целью моей работы заключалась в разработке и проведение картотеки подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей 5-6 лет.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры различной направленности.

Развития физических качеств у детей 5-6 лет, должен соответствовать возрастным особенностям, то есть в старшем возрасте у детей должны быть развиты такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость. В провидение подвижных игр направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости уровень развития именно этих физических качеств у детей 5-6 лет присутствует.

Подвижных игр зависит не только от физический качеств у детей, но и от анатомо-физиологические и психологических особенности детей и это так же необходимо учитывать. Ведь каждый ребенок по - своему индивидуален. И в проведение игры могут возникнуть трудности, такие как ребенок не может заниматься в том месте где он находится, что его окружает, и поэтому при проведение игры необходимо подготовить то место где будет проходить игра, и подготовить детей. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставиться задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку. В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед детьми ставиться задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку. Движения детей старшей группы отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования.

В заключение моей работы были проведены подвижные игры на развитие физических качеств, было видно, что дети справляются с задачей, которая перед ними стоит. Так же было видно, что у детей развиты физические качества, направленные на быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

При проведения подвижных игр у детей 5-6 лет были заметны, желаемы е результаты.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
3. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб.пособие для студ. высш. и сред. лед. учеб. заве­дений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. **—** М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. – М.: Айрис – пресс, 2004.
5. Овчинникова Т.С., Организация здоровьеоберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: КАРО, 2006.
6. ПензулаеваЛ.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятия. – М.: Мозаика – Синтез, 2009
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2008
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
9. Шишкина В.А. Движение + движения: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.
10. ФГОС дошкольного образования Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155. Зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384
11. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-синтез, 2011