

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 228 «Голубка»  
350078, г. Краснодар, ул. Тургенева № 146, тел./ факс (861) 220-57-51  
E-mail: [detsad228@kubannet.ru](mailto:detsad228@kubannet.ru)

## **Консультация для педагогов**

**на тему: «Подвижные игры как средство  
укрепления здоровья и физического развития  
дошкольника»**

**Подготовила инструктор по  
физической культуре  
Битюкова А.А.**

## «Подвижные игры как средство укрепления здоровья и физического развития дошкольника»

Подвижные игры относятся к тем видам игровой деятельности детей, в которых ярко выражено роль движения. В процессе организации подвижных игр с детьми 5-7 лет возникают поистине уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижная игра в силу своей специфики является и является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Подвижные игры оказывают благоприятные влияния на рост, развитие и укрепление костно- связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Так же в подвижных играх активизируются деятельность различных анализаторов, что создает благоприятные возможности для увеличения подвижности нервных процессов и образования временных и пространственных связей. В играх есть четкие и строгие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно с точки зрения оздоровления проведение подвижных игр на свежем воздухе в течение всего года: дети становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

В процессе организации подвижных игр решаются не только задачи оздоровления, но и задачи собственно физического воспитания. Приобретенные в играх двигательные навыки облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложно координированных движений и выполнение их в нестандартных условиях, а также ловко и быстро решать разнообразные двигательные задачи, проявляя настойчивость и прикладывая необходимые усилия. Кроме того игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.

Краткая характеристика подвижных игр для детей 5-7 лет.

Подвижные игры, используемые в работе со старшими дошкольниками, значительно усложняются. Так, в содержании сюжетных игр появляются более сложные движения: прыжок в длину с разбега («Волк во рву», метание в движущуюся цель («Охотники и утки», ловля мяча в движении («Кого назвали, тот и ловит»)).

Значительное место в игровой деятельности детей 5-7 лет занимают игры, в которых, в соответствии с правилами, необходимо проявить выдержку, волевые усилия, настойчивость, а так же особую быстроту и ловкость («Совушка», «Быстро возьми – быстро положи», «Перенеси предметы», «Ловишки»).

Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать

правильное исходное положение и бросать биты. В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате.

Дети с интересом играют в народные подвижные игры: «Горелки», «Чехарда», «Перетягивание каната», «Пройди на ходулях» и др. Эти веселые развлечения доставляют детям много радости, но одновременно требующее от них двигательных умений, ловкости и сноровки.

Таким образом, в работе с детьми старшего дошкольного возраста используют различные виды подвижных игр, которые способствуют подготовке детей к занятиям физической культурой в школе и в свободное время.

Методика проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми 5-7 лет.

Подвижные игры, проводятся ежедневно в разные режимные периоды, обязательно – на занятиях по физической культуре. Важно, чтобы на прогулке дети играли в разные игры: подвижные, сюжетно ролевые, строительные, а также участвовали в выполнении спортивных упражнений. Воспитатель должен следить за тем, чтобы интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовались с более спокойными.

Игры для детей подбирают в основном сами воспитатели. Воспитатель обязательно обращает внимание на сложность двигательных заданий и правил, необходимо учитывать время дня и года, состояние погоды. Так же необходимо предусмотреть, есть ли необходимые пособия для организации той или иной игры.

Объяснение игры старшим дошкольникам, организуется заранее, т. е. до ее проведения, а не по ходу. Если игра новая воспитатель излагает от начала до конца, обращая особое внимание на правила. Первичное объяснение сложной игры обязательно сопровождается показом, проигрыванием наиболее трудных ее моментов.

Непосредственное участие воспитателя в играх. Воспитатель руководит ходом игры, напоминая правила и внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей.

Распределения игровых ролей. Следует делать, так что каждый ребенок мог исполнять ответственную роль, например водящего, что помогает развитию способности правильно оценивать и свои силы. Для распределения ролей применяются:

- считалки – шутки, например: «Пчелы в поле полетели, закружили, загудели, сели пчелы на цветы, мы играем, водишь – ты!»

- дети встают в круг, в центре круга вращают положенную на пол булаву и кеглю. Они после остановки укажут на того, кому водить.

- дети сами могут выбирать ведущих.

Подведение итогов: старших дошкольников интересует не только сам процесс игры, но ее результат. Они хотят знать, кто лучше выполнил задание, дальше всех прыгнул, больше поймал детей.

Поэтому в конце игры педагог обязательно кратко подводит итоги, отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо и какие и кем нарушения были допущены.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому удалять их за ошибки не рекомендуется. Нередко к подведению итогов в игры привлекаются сами дети. Это повышает их осознанное отношения к играм, формирует умения оценивать свои действия и действия своих сверстников.

Объективность оценки должна зависеть от характера нарушения правил. Незначительное отклонение от стартовой линии, начало действий до сигнала или неумышленная задержка действий не должны считаться нарушением правил.

Количество повторений игры зависит от ее содержания, сложности двигательных заданий, места и времени проведения, климатических условий и варьируется от 3 до 6 раз.