

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Олимп» Апшеронского района**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему: «Подвижные игры, как средство развития выносливости у  
детей»**

Разработчик: тренер-преподаватель  
МКУ ДО СШ «Олимп»,  
Погибельный Юрий Иванович

2025 год  
город Апшеронск

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Введение.
2. Основная часть.
3. Заключение.
4. Список литературы.

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Физическое развитие – это одно из направлений, которое курирует наше государство.

Стандартизация дошкольного образования предполагает в своей основе модернизацию и совершенствование системы дошкольного образования, где в основе лежат условия направленные на развитие личностного потенциала ребенка.

В Стандарте определены основные цели и задачи направления «Физическое развитие»: развитие личности, мотивации и способностей детей, приобретение опыта в двигательной деятельности. По данному направлению ФГОС рекомендует развитие двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, таких как координация и гибкость, способствующих формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, ловкости, силы, выносливости, быстроты и других.

Во время выполнения физических упражнений у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

По содержанию физические упражнения в виде игр выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя выносливость, ловкость и другие физические качества.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.

Исходя из вышесказанного, определена цель данной работы - рассмотреть степень влияния подвижных игр на физическое развитие ловкости у детей. Воспитание ребёнка дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощённого средствами подвижных игр.

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Во время игр у ребенка особенно обостряется активность, и он получает богатые впечатления. Достаточно разъяснить игру детям, говорить кратко, точно, находить неожиданные решения и слова.

Другим определением подвижная игра – это сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решение двигательной задачи.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие ребенка. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в учебно-тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают большую роль.

Таким образом, подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

К подвижным играм с правилами относят разные по содержанию, по организации детей, по сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В связи с этим среди них можно выделить: сюжетные, бессюжетные, игры забавы.

**Сюжетные игры** строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях взрослых (летчик, пожарный, шофер и т.д.), средствах транспорта (автомобиль, поезд,

самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих (бегают как «лошадки», летают как «птицы», влезают на лестницу как пожарники). В сюжетных играх, таким образом, выполняемые упражнения носят в основном имитационный характер. Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательны для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

**Бессюжетные игры.** Эти игры подразделяются на игры: типа ловишек, с элементами соревнования, эстафеты, с предметами (бабки, серсо, школа мяча). Бессюжетные игры типа ловишек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Значительно отличаются от предыдущих видов бессюжетных игр игры с использованием предметов. Играющие в них выполняют более сложные движения: метание, бросание и ловля или прокатывание мячей, шаров, колец. Дети должны стремиться обязательно, попасть в цель, поймать мяч. Играть в них одновременно могут лишь небольшие группы детей. В этих играх уже появляются некоторые элементы индивидуального соревнования.

**Игры – забавы.** Это так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического воспитания, они, однако проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бег в мешке, пробежать, держа в руке ложку с картофелиной). Игры-забавы – веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им много радости, но в то же время они требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Детям дошкольного возраста становятся доступными и подвижные игры с элементами соревнования, индивидуального или группового, как, например, «Перемени предмет», «Кто скорее до флажка», «Чье звено скорее соберется?» и другие несложные игры-эстафеты. В основе этих игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности).

Для того чтобы доказать эффективность воздействия подвижных игр на развитие ловкости, необходимо планировать больше подвижных игр в

режиме дня. Включать подвижные игры в комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, физкультурные досуги.

Подвижные игры подбираются таким образом, чтобы сюжет и структура способствовали активной двигательной деятельности детей, а их содержание соответствовало программным требованиям и перспективному плану. При отборе подвижных игр учитываются возрастные особенности, общий уровень физического и умственного развития, уровень развития двигательных умений, состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности, пожелания детей. Игры планируются в зависимости от времени года, погоды, температуры (в помещении или на участке), одежды детей, имеющегося оборудования.

Во время проведения образовательной деятельности обязательно включаем подвижные игры, заранее продумывается методика проведения игр: как будем собирать детей на игру, распределять роли, объяснять игру, какие сигналы будем подавать к началу игры и по ее окончанию, сколько раз будет повторяться игра, и как будем регулировать физическую нагрузку. Выученные игры воспитатели закрепляют на физкультминутках, прогулках, в самостоятельной деятельности и в др.

При проведении подвижных игр подготавливаем место для игры, а также физкультурные пособия, атрибуты, игрушки. После игры привлекаем детей убрать атрибуты, пособия.

### **Организация играющих и объяснение игры:**

Перед проведением игр организуем детей по сигналу (свисток) в определенном месте (в кругу, полукруг, или в шеренге, в середине зала, или у одной стороны зала). Организуем детей на игру быстро, чтобы дети не потеряли интерес к игре. Объясняем игру в игровом положении, т.е. дети стоят там, откуда начнутся игровые действия: в играх с перебежками – у короткой стороны площадки, в играх с построением в круг – в кругу.

Перед началом игры - объясняем содержание, правила и ход игры. Тут же показываем и рассказываем, что должны делать дети. При повторном проведении игры напоминаем и уточняем правила. Объясняем содержания игры и ее правила кратко, точно.

После объяснения игры назначаем ведущего, и расставляем остальных играющих на соответствующие места. Ведущего выбираем с помощью считалки, или по желанию детей.

Итак, последовательность: назвать игру и ее замысел; подчеркнуть правила; напомнить движения; распределить роли, раздать атрибуты, разместить детей на площадке; начать игровые действия.

Проведение игры и руководство ею:

В процессе игры воспитатель руководит деятельностью детей. Иногда вначале инструктор или воспитатель берет на себя главную роль в игре. В некоторых случаях взрослые участвуют в игре тогда, когда не хватает пары (Найди себе пару»). Подаем сигналы к началу игры и завершению игры (удар в бубен, звуковой сигнал, музыкальный аккорд, взмах руки).

Даются указания, как в ходе игры, так и перед повторением; оцениваем движения, так и поведение детей. Указания дают в положительной форме, так как замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в ходе игры. Поощряется проявление ловкости, находчивости, решительности у детей. В ходе игры учим детей приемам ловли, увертывания (менять направление при убегании от ловишек, незаметно проскочить, пробежать мимо ловишки, быстро остановиться и т.д.).

Окончание игры и подведение итогов: подводим итоги игры.

В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

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).

При организации и проведении подвижных игр используем следующие методы:

- **Метод информационно рецептивный** (ребенок должен осмыслить и произвести движение).
- **Репродуктивный метод** (повторение по образцу).
- **Метод проблемного обучения** (учитывать законы психики, мышления).
- **Метод творческих заданий** (выполнение задание по схеме).
- **Методы строго регламентированного упражнения** (нормированная нагрузка, дозировка, время).
- **Методы частично регламентированного упражнения** (игровой, соревновательный).

О высоком уровне развития ловкости у детей свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или усложненных дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизменных условиях, перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обошел препятствие. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Иногда нужно задержать ответное движение, т. е. не всегда целесообразно действовать немедленно. Показателем ловкости у детей

может служить время выполнения таких заданий как бег с поворотами, с обеганием препятствий.

Ловкость можно охарактеризовать как способность выполнять произвольное движение или комплекс произвольных движений, направленных на решение какой-либо двигательной задачи.

Двигательные задачи, которые решает ребенок, являются достаточно сложными с точки зрения пространственных, временных и силовых характеристик и определяются высокими требованиями к согласованности и последовательности выполняемых движений (координации движений).

Поэтому очень важно вводить в тренировочный процесс большой объём стереотипных и нестереотипных движений, который позволяет в дальнейшем, в процессе становления мастерства, успешно осваивать специфические движения детям.

### **Пример подвижных игр, формирующих выносливость:**

#### **1) Игра «Белые медведи».**

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Учитель выбирает любого ученика, и он становится «Медведем». "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.

#### **2) Игра: «САЛКА»**

Цель: Развивать умение увертываться в беге.

Ход игры.

Водящий бежит за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: «Я осалил тебя, ты осаль другого! ». Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова

#### **3) Игры в касания (Ладонки)**

*Учебная задача:* сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

*Игровая задача:* коснуться ладонью определенной части тела соперника.

*Ход игры:* игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.



*Правила.* Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

*Оценка.* Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

#### **4) Игра "Точка"**

*Учебная задача:* научить умениям выведения из равновесия.

*Игровая задача:* заставить коснуться ковра рукой или коленом.

*Ход игры:* игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

*Правила.* Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

*Оценка.* Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

#### **5) Игра "Перевертыш"**

*Учебная задача:* научить устойчиво стоять на одной ноге.

*Игровая задача:* захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

*Ход игры:* игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

*Правила.* Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

*Оценка.* Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполненных движений, увлеченности детей и их радостной устремленности к достижению цели, повышается роль воли, помогающей преодолевать препятствия.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. Поэтому, например, такая игра, как « Волк во рву», проводится тогда, когда дети уже овладели прыжком в длину с разбега.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнений в счете.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением трудностей и препятствий, укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, достижение цели, веру в свои силы.

Поэтому подвижные игры и выработка выносливости являются неотъемлемой частью взаимодействия.

### 3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребёнка.

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.).

Ловкость развивается в играх, побуждающих немедленно переходить от одних действий к другим, в играх, требующих сосредоточения внимания одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием).

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

В целом, руководство воспитателя подвижной игрой состоит в контроле педагогом за ходом игры и направлено на выполнение ее программного содержания. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует развитию физических качеств, раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, физически развитым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

#### **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка спортсменов. М., с.203, 1990.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. М., с.189 1995.
3. Вайнбаум Я.С. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М., с 234, 2002
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. М., с160, 1988.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., с479, 1999
6. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. М., с 279, 1990
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. М., с230, 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. М., с520, 2001.
9. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. М., с572, 1989.
10. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. М., с160, 1995.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., с134, 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., с252, 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., с312, 1998
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., с186, 1990.