

**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, приспосабливаясь 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 флагка», «Чье звено скорее сберется?» 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, распределить 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 удалено 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 осложненными дополнительными заданиями. Прочно закрепленный двигательный навык, выполняемый в неизмененных условиях, перестает способствовать развитию ловкости.

Ловким можно назвать ребенка, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро влез и слез с лесенки, перелез через бревно, обежал 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 помошь!" "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 бегает 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 (Ладошки)

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 толкать, 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 часть 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.