

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №13»

Опыт работы по теме:

«Подвижная игра как средство воспитания здорового ребёнка»

Инструктора по
физической культуре:
Ивановой Ольги Львовны

г.Галич

2016.

Содержание

1. Описание опыта
2. Аннотация на опыт
3. Приложения:

АННОТАЦИЯ

на опыт работы инструктора физической культуры ЦРР – д/с № 13

Ивановой Ольги Львовны

на тему: «Подвижная игра как средство воспитания здорового ребенка»

ПОЗИЦИЯ ПЕДАГОГА:

1. Владеть методикой организации занятий с целью эффективного процесса развития детей.
2. Строить педагогический процесс с учетом диагностики и перспективы развития ребёнка.
3. Сотрудничество педагога и ребенка.
4. Изучать опыт коллег, педагогов – новаторов.

ЦЕЛЬ:

- укреплять здоровье детей с помощью подвижных игр, формировать двигательные умения и навыки, развивать двигательные способности.

ЗАДАЧИ:

- научить детей играть активно и самостоятельно
- формировать правильное отношение к подвижной игре
- способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности с индивидуальными особенностями
- способствовать в процессе игры двигательным действиям, развитию эмоциональной сферы.

ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА

Формы – сюжетные занятия, игровые занятия, тематические занятия, занятия – походы, физкультурные досуги, физкультурные праздники.

Методы – словесные, наглядные, практические, игровые.

Средства – методическая литература, журналы, занимательный материал, иллюстрации, предметы театральной деятельности, оборудование.

РЕЗУЛЬТАТ:

- при организации подвижных игр дети стали выдержанными, смелыми, ловкими, решительными.
- научились решать самостоятельно как действовать в той или иной игре.
- играя в подвижные игры дети стали активными, инициативными, творческими, сообразительными.

ОПИСАНИЕ ОПЫТА

Тема: «Подвижная игра как средство воспитания здорового ребёнка»

План.

1. Введение.
2. Основная часть:
 - А) Условия для успешных усвоений знаний, умений, навыков детьми.
 - Б) Педагогические принципы.
 - В) Необходимые средства.
 - Г) Методы и приёмы.
3. Заключение (результаты)

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, 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.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой

и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании подвижных игр.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятия и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные

движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или совершенствовании двигательных навыков.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Здоровье ребёнка - прежде всего!

Вот что подтолкнуло меня взять эту тему. Работая над этой темой я поставила перед собой цель: укреплять здоровье детей с помощью подвижных игр; формировать двигательные умения и навыки, развивать двигательные способности.

Для достижения своей цели я ставлю перед собой следующие **задачи**

- научить детей играть активно и самостоятельно
- формировать правильное отношение к подвижной игре
- способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности с индивидуальными особенностями
- вести борьбу с эгоизмом, несправедливостью.
- способствовать в процессе игры двигательным действиям, развитию эмоциональной сферы

Для того чтобы обеспечить своевременное и правильное развитие движений детей, я обследовала их двигательные умения младшей группы. С этой целью провела обследование основных движений и наблюдения за играми детей, их самостоятельной двигательной деятельностью.

Оказалось, что запас двигательных навыков и умений у детей небольшой. Играя, они ходили, бегали, приседали, наклонялись, ползали, подлезали, а такие движения, как лазание, бросание, прыжки, совершали очень немногие и редко. При прокатывании шаров теряли заданное направление, мяч бросали только вниз.

В играх с прыжками не все дети при подпрыгивании умеют одновременно отрывать ноги от пола. При лазании по гимнастической стенке дети нерешительны, боятся спускаться вниз.

Для детей, особенно, младшего возраста, основной вид деятельности — игра. Поэтому я решила более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию, совершенствованию основных движений.

Наиболее приемлемы для малышей игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, основанные на выполнении конкретных

двигательных заданий. Эти задания в играх и игровых упражнениях я подбирала с таким расчетом, чтобы они соответствовали возможностям маленьких детей. Прежде всего это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с невысоких предметов, подрезание и ползание. Весь игровой материал старалась распределить в определенной последовательности, с учетом сложности движений. За основу взяли тот объем игр, который рекомендован программой воспитания для детей младшего дошкольного возраста.

В период освоения малышей с новой обстановкой подвижные игры позволяли научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Игры, основанные на простых заданиях, такие, как «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», проводили вначале с небольшой подгруппой (8—10 детей). При такой организации дети чувствовали себя свободнее, увереннее, а мне было легче научить их координации движений.

Постепенно в играх усложняла задачу. Например, в усложненном варианте игры «Бегите ко мне» дети не просто бежали, а, изображая птичек, махали руками. В игре «Догони мяч» сначала мяч бросала я, а затем и сами дети.

В дальнейшем я старалась подбирать подвижные игры и игровые упражнения таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений детей. При планировании игр обязательно учитывала, развитие каких двигательных навыков и умений требует особого внимания в данный период.

Так, например, учиться спрыгивать с предметов дети начали в игровом упражнении «Спрыгни на дорожку»: со скамейки спрыгивали на цветную дорожку, сделанную из клеенки. Во втором варианте этого упражнения мы поставили 4 гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии метра, постелили дорожки разного цвета. Это дало возможность одновременно учить спрыгивать большое число детей и повторять упражнение от 6 до 10 раз. Затем повторяли это движение в подвижных играх «Воробушки и кот», «Воробушки и автомобиль».

Иногда в одном игровом упражнении объединяла несколько знакомых детям движений. Так, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» на площадке натягивала шнур и ставила скамейки. Дети перебрасывали мячи

через шнур, а догоняя их, перелезали через скамейки. Таким образом, они выполняли три основных движения: перебрасывали мяч, перелезали через скамейку и бегали. В другом упражнении дети ползали, проползали под дугами и звонили в колокольчик, подпрыгивая на месте.

При обучении действий с мячом первые игровые упражнения я проводила с целью привить детям навыки определенной непринужденности в движениях с мячом. Учила прокатывать мяч друг другу, между предметами, через ворота, попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске. С этой целью использовала такие игровые упражнения, как «Прокати мяч». Самое сложное в этом упражнении — не дать мячу укатиться в сторону, вовремя его поймать.

Особенно детям нравилось упражнение «Поймай шарик сачком». По сдвинутым двум столам инструктор прокатывает шары поочередно каждому ребенку, а они сачком их ловят. Постепенно это упражнение усложняла: одновременно прокатывали не один, а два шарика, а ловили их те дети, которых называл инструктор. Затем дети ловили шары не сачком, а руками. Иногда инструктор прокатывал шар не прямо на ребенка, а немного в сторону, что заставляло его сходить с места, протягивать руки к катящемуся шару.

Дети выполняли и такие упражнения, как «Сбей кегли», «Попади в неваляшку», «Скати мяч с горки» и т. д.

Только после того как дети научились свободно действовать в играх с мячом, я начала их учить бросать и ловить мяч.

Чтобы вызвать интерес к игровым упражнениям, мы изготовили пособия: цветные дуги разной высоты, цветные дорожки разной длины, сачки, лопаточки. Прокатывая шары, дети могли подбирать их по цвету (красные шары прокатывали через красную дугу), по величине (большие мячи прокатывали через высокие дуги), прокатывали мячи по дорожкам разной длины, разного цвета и т. д.

Большое место в работе с малышами занимают сюжетные подвижные игры. В этих играх, наряду с развитием и совершенствованием движений, мы приучаем детей действовать в соответствии с правилами игры.

Выполнение этих задач прежде всего зависит от нас, инструктор, от того, насколько мы сумели заинтересовать малышей игрой. Поэтому объяснить игру я старалась эмоционально и выразительно и принимали непосредственное участие в игре, проявляли заинтересованность действиями детей. Все это помогало создавать хорошую эмоциональную атмосферу в игре, побуждало детей к активным действиям, вызывало желание повторять движения снова и снова. Выполняя ту или иную роль в игре, я не только подсказывала, как нужно двигаться, но и показывала образец правильного выполнения движений.

При проведении подвижных игр широко использовала такие методические приемы, как показ и объяснение того, как надо выполнять движение. Так, в игре «Мой веселый, звонкий мяч», показывая, как подскакивает мячик, предлагала детям третьего года жизни подпрыгивать повыше, поощряя при этом малышей, наиболее удачно выполняющих движение.

Требования по качеству выполнения движений я повышали с учетом возраста детей. Например, повторяя с детьми четвертого года жизни указанную игру, предлагала им не только подпрыгивать повыше, но и мягко опускаться на полусогнутые ноги.

Учитывая, что двигательные возможности детей этого возраста больше, в игре предлагала каждому поупражняться в движениях, старалась не ограничивать пространство для движений, не сокращать время активных действий, увеличила дозировку бега и подпрыгиваний в играх. Малыши хорошо играют в знакомые подвижные игры. Однако наблюдения показали, что интерес детей к игре, двигательная активность заметно снижаются, если знакомую игру проводить в течение длительного времени в одном и том же варианте, ничего не изменяя. Это обстоятельство заставило меня более серьезно подходить к варьированию игр. При разработке вариантов подвижных игр мы старались предусмотреть использование различных пособий и оборудования: шнуров, кубов, обручей, скамеек и т. д., что позволило, с одной стороны, усложнить двигательные задания, с другой — сохранить интерес к их выполнению.

Так, в игре «Воробушки и автомобиль» дети-воробушки, улетаая от автомобиля, занимали гнезда-обручи. Во втором варианте они могли использовать в качестве гнезда любой предмет, приподнятый от земли (встать на скамейку, бревно, на перекладину лесенки и т. д.).

Диагностические показания по подвижным играм

Младшей группы сентябрь месяц

	Подвижные игры					Итог
	С бегом	С прыжками	С подлезанием	С бросанием и ловлей	На ориентировку в пространстве	
1. Баскарева К.	2	2	2	2	2	2
2. Белоусов М.	2	2	2	1	1	1,6
3. Бобина К.	3	3	2	2	2	2,4
4. Ваганова В.	1	1	1	1	1	1
5. Валова В.	1	2	1	1	1	1,2
6. Воробьева В.	2	2	1	1	1	1,4
7. Гилевская Л.	3	3	2	2	2	2,4
8. Горбачев С.	3	3	2	2	2	2,4
9. Дудин Я.	2	2	1	1	1	1,4
10. Жиленко А.	3	3	2	2	2	2,4
11. Зюлькин П.	1	1	1	1	1	1
12. Качалов М.	1	1	1	1	1	1
13. Кочнев С.	2	2	2	2	2	2
14. Криштафович В.	2	1	1	1	1	1,2
15. Моржухин А.	1	1	1	1	1	1
16. Потемин В.	1	2	1	1	1	1,2
17. Смелов К.	2	2	2	2	2	2
18. Соловьева Н.	3	3	2	2	2	2,4
19. Сорокин С.	2	2	1	1	1	1,4
20. Стешенко К.	2	2	2	2	2	2
21. Хорева А.	1	1	1	1	1	1
22. Шипов К.	2	2	2	2	1	1,8
23. Шалаевская Л.	1	1	1	1	1	1
24. Ярославцева М.	2	2	1	1	1	1,4
Общий балл	1,6					

Диагностические показания по подвижным играм

Младшей группы май месяц

	Подвижные игры					Итог
	С бегом	С прыжками	С ползанием	С бросанием и ловлей	На ориентировку в пространстве	
1. Баскарева К.	3	3	3	2	3	2,8
2. Белоусов М.	3	2	2	2	2	2,2
3. Бобина К.	3	3	3	2	3	2,8
4. Ваганова В.	2	2	2	1	1	1,4
5. Валова В.	2	3	2	2	2	2,2
6. Воробьева В.	3	3	2	2	1	2,2
7. Гилевская Л.	3	3	3	2	3	2,8
8. Горбачев С.	3	3	3	2	3	2,8
9. Дудин Я.	3	3	2	2	2	2,4
10. Жиленко А.	3	3	3	2	3	2,8
11. Зюлькин П.	2	2	2	1	1	1,6
12. Качалов М.	2	2	2	1	1	1,4
13. Кочнев С.	3	3	2	2	2	2,4
14. Криштафович В.	3	2	2	2	2	2,2
15. Моржухин А.	2	2	2	1	1	1,4
16. Потемин В.	2	2	2	2	2	2
17. Смелов К.	3	3	3	2	2	2,6
18. Соловьева Н.	3	3	3	2	3	2,8
19. Сорокин С.	3	3	2	2	2	2,4
20. Стешенко К.	3	3	3	2	2	2,6
21. Хорева А.	2	2	2	1	1	1,4
22. Шипов К.	3	3	2	2	2	2,4
23. Шалаевская Л.	2	2	2	2	2	2
24. Ярославцева М.	3	3	2	2	2	2,4
Общий балл	2,25					

При обучении основным движениям я воспитывала у детей умение действовать сообща, слушать инструктор, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями.

В результате проведенной работы движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как лазание, прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии.

Обследовав двигательные умения детей я убедилась, что подвижная игра способствует положительному результату диагностических показаний.

Все результаты проведенной работы записывала в таблицу, при подсчёте получила результат (балл).

3 БАЛЛА - соответствие уровню нормы данного возраста

2 БАЛЛА - незначительное отклонение от уровня нормы

1 БАЛЛ - несоответствие уровня нормы

Для реализации поставленных задач в нашем детском саду имеются все необходимые условия: отдельно оборудованный спортивный зал. В зале имеется определённая разметка (ориентир), что служит быстрому перестроению по квадратам (в подвижных играх «Птички в гнёздышках», «Бездомный заяц»). По кругу («Сбей кеглю», «Удочка»). Также изготовлено нетрадиционное оборудование: лазы - для пролезания, «Дорожка-топотошка» для профилактики плоскостопия, различные дорожки со следами, мягкое бревно для ходьбы на равновесие, эспандеры - для различных массажей спины, рук, ног. Имеются разнообразные пособия для дыхательной гимнастики. Оборудование в зале размещено так, чтобы была достаточная площадь для бега, игр с мячом и других движений. Дети в достаточном кол-ве обеспечены мячами, лентами, кеглями, кубиками, обручами, гантелями, игрушками, палками, флажками стимулирующими двигательную активность. Расположение спортивного инвентаря тоже строго продумано. Также изготовлено много масок для подвижных игр.

Для проведения подвижных игр на свежем воздухе у нас оборудована спортивная площадка, где имеются бумы различной высоты и ширины,

колыдебросы, лесенки, вкопаны шины для бега и перепрыгивания. В каждой группе имеются атрибуты и спортивный инвентарь для проведения подвижных игр (мячи, скакалки, кубики, погремушки и т.д.).

Одним из условий является совместная работа детского сада и семьи. Считаю, что детский сад и семья связаны формой преемственности, что должно обеспечивать непрерывность воспитания и обучения детей. Ни семья, ни детский сад не могут заменить друг друга, поэтому для результативной деятельности необходим хорошо продуманный тесный контакт с семьёй.

Нельзя заниматься оздоровлением детей, не сделав родителей своими союзниками. Поэтому использую разные формы с родителями:

а)родительские собрания, консультации, беседы о значении подвижных игр (приложение).

Ознакомила родителей с подвижными играми разных возрастов.

б)оформление стендов, папок- раскладушек помогает заинтересовать родителей, привлечь внимание к игре.

в)спортивные досуги

«Папа, мама, я — спортивная семья»

«Мой папа самый лучший»

«Весёлые старты»

(приложение).

Приобщаю родителей к участию в совместной двигательной деятельности. Все игры - эстафеты проходят весело, дружно. Такое общение между родителями и детьми, инструкторами помогает установить тесный контакт, способствует здоровому образу жизни семьи.

г)вместе с родителями организую туристические походы за пределы детского сада - в парк, на озеро.

(приложение).

Родители убеждаются в том что игры помимо радости приносят пользу - ребёнок развивается, растёт активным, весёлым , учится преодолевать себя.

Тесная взаимосвязь ведется со школами №1, №4. Учителя физкультуры посещают мои занятия, досуги, спортивный праздник, некоторые подвижные игры берут для использования в своей работе, я взаимно посещаю уроки в школе. Интересуюсь результатами своих выпускников. Делаю соответствующие выводы. Для повышения своего профессионального уровня я интересуюсь новой литературой, посещаю методические объединения.

При планировании подвижных игр ставлю такие условия: - планирую подвижные игры в соответствии с заданиями на данный период принципами, уровнем подготовленности детей;

- использую различные приёмы и методы, с целью увеличения двигательной активности детей, выдерживаю последовательность разучивания подвижных игр;

- использую в играх спортивное оборудование, музыкальное сопровождение, что способствует эмоциональной активности детей.

В своей работе я руководствуюсь следующими принципами:

1. Систематичность. Подвижные игры провожу на каждом занятии, включая их в развлечения, празднике, досуги и т.д. (Смотри приложение №).

2. Постепенность - от простого к сложному. В младшей группе использую игры упрощенные по правилам, в старшей группе беру наиболее сложные игры и усложняю правила знакомых игр.

3. Сезонность. Все проводимые игры соответствуют времени года. Например, «У медведя во бору» мы играем летом и осенью, т.к. зимой и весной медведь спит в берлоге, а грибы и ягоды не растут.

4. Индивидуальный подход. Развитие каждого ребёнка индивидуально. Поэтому при подборе подвижных игр и распределении роли (главной, второстепенной) я учитываю физические - умственные способности каждого ребёнка. Активизирую малоподвижных детей.

5. Фасцинации (очарование). С помощью этого принципа планирую игру так, чтобы развивать интерес у детей к игре, побуждаю быть жизнерадостными, больше улыбаться. Используя маски различных животных, я пытаюсь

побуждать детей изображать то или иное животное мимикой лица (если это волк, сдвинутые брови, сердитый взгляд).

Для того, чтобы все эти принципы могли быть использованы детьми на занятиях и свободное время нужны определенные средства:

1. Методическая и научно-популярная литература, журналы, что дает возможность совершенствовать знание при организации подвижных игр.

2. Занимательный материал: загадки, приметы, пословицы, поговорки, занимательные вопросы.

3. Предметы театральной деятельности: на занятиях, развлечениях, праздниках, досугах, предлагаю детям маски для более яркого создания образа, маски зверей, птиц, насекомых, используем мягкие игрушки, персонажи пальчикового театра.

4. Произведения детской художественной литературы: стихи, музыкальные произведения.

5. Иллюстрации и схемы соответствующие игре.

6. Оборудование: в спортивном зале - маты, бревно, лазы, шведская стенка, кольцебросы, перекладина, ребристые доски, наклонные лестницы, обручи, кубики, гимнастические палки, мячи, хопы, кегли, флажки, погремушки, канат. На спортивной площадке - бумы различной высоты, шины для бега и перепрыгивания и др.

А так же средства физического воспитания при организации подвижных игр.

1. Массаж. Перед началом занятия мы массируем кисти рук и стопы ног для разогрева различных групп мышц. Используем эспандеры для массажа спины. Также дети делают точечный массаж самостоятельно друг другу, в игре «Ласковая цепочка».

2. Закаливание. Дети занимаются в облегченной форме, в зависимости от температуры воздуха. В старшей группе мы вводим обтирание льдинками. В летний период дети ходят босиком и обливают ноги водой.

3. Физические упражнения. При планировании подвижных игр, игры строго соответствуют данному возрасту. После игр с бегом или прыжками

обязательно включаю дыхательные упражнения, стараюсь их разнообразить («Выдуй шарик», «Подуй на травинку», «Помоги бабочке взлететь» и т.д.)

4.Релаксация (расслабление). Обычно я использую в конце игр, чтобы подавить возбудимость детей после физической нагрузки и восстановить первоначальный пульс. Эти упражнения проходят даже в разной форме в соответствии с сюжетом занятия. Если занятие «Путешествие в лес» то и соответственно, упражнение на релаксацию будет «Привал» и т.д.

Учитывая возрастные возможности детей, уровень их развития я использую различные методы и приемы:

1.Наглядные- наблюдения, демонстрация способов действия в сочетании объяснением : рассматриванием таблиц и рисунков.

Дети имитируют повадки различных животных, насекомых. Если у ребёнка что-то не получается, привожу ему положительные примеры, оказываю посильную помощь.

Этот метод использую в силах возрастных особенностей детей, т.к. у них преобладает зрительная память.

Например: играя в подвижную игру «Кто дальше бросит», в целях увеличения дальности броска использую зрительные ориентиры - флажки, кегли, интересную игрушку.

2.Словестные - рассказывание, беседа, объяснение и показ, пояснения, указания.

Объяснения стараюсь давать краткие и четкие, выразительны для того, чтобы представления детей о играх создавались точные и правильные.

Объяснения должны соответствовать уровню развития детей, быть образными. Объяснение должно раскрыть главные части, элементы игры.

3. Практические. Замечаю, что польза от подвижных игр значительно возрастает, если они проводятся не только на физкультурных занятиях, но и на прогулках, дома с родителями. Детям младшего возраста даю не сложные игры, которые оказываю положительное влияние на деятельность всех органов, способствует нормальному обмену веществ. Более охотно дети играют под веселую музыку, которая поднимает настроение у детей. Детям

нравится играть с различными предметами: обручами, флажками, лентами, мячами и др.

В весенне-летнее время большинство подвижных игр провожу на открытом воздухе, использую спортивную площадку.

К практическим методам отношу игры с четко заданной программой действия, порядком их повторении, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха. Когда дети освоили игру, я усложняю правила игры .

4.Игровой момент. Характеризуется организацией деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом относительно большей их свободой и самостоятельностью под руководством взрослого, высокой эмоциональной детской деятельности. Важно чтобы каждый ребенок в течении дня, принял участие, в организованных мною подвижных играх. В своей работе в играх, объединяю активных и пассивных детей.

Чем дольше и активнее ребенок действует в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движения, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умением подчиняться правилам игры. Во всех играх сама являюсь активным участником, показываю детям, как надо выполнять те или иные движения, задания. Живой интерес вызывает у детей подвижные игры, в сюжет которых включаются знакомые упражнения. Игра протекает так: дети отправляются в путешествие на поезде. Они приезжают на поляну, идут по зеленой лужайке, там протекает ручеек, по мостику (доске) переходят друг за другом на другой берег. Погуляв, возвращаются домой. Во время игры дети выполняют одинаковые роли и движения «Лошадка», находить место по сигналу «Птички в гнездышках».

Подбирая подвижные игры, учитываю состав группы детей, и состояние их здоровья. Если дети возбуждены, провожу спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания. «Пройти тихо», «Где звенит колокольчик». Если же дети долго сидели на занятии, провожу активные действия, подбираю такие игры, как «Воробушки и кот», «Удочка», «Не оставайся на полу».

Также у нас в детском саду стало традицией проводить игры-эстафеты между группами.

В своей работе использую различные формы работы:

1. Сюжетные занятия — это занятие построено на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физического занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий соответствует с возрастными возможностями детей, учитывается уровень их компетентности: поездка в лес, цирк, сказочные сюжеты «Колобок», «Три поросенка». Заканчиваются занятия подвижными играми по сюжету.

2. Игровые занятия - построены на подвижных играх. Целесообразно использовать для снятия напряжения после занятия с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движения в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций, вводная часть в таких занятиях может быть не долгой т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжают подвижные игры, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

(приложение)

3. Тематические занятия - это занятия с определенной тематикой. В своей работе я использую серии занятий

-серия «Домашние животные» (младший возраст), куда входят занятия «Котята», «Лошадки», «Веселые поросята»

-серия «В мире сказок и приключений» (средний возраст), куда входят занятия «Волшебный сундучок», «Осеннее гуляние», «Карлсон в гостях у детей»

-серия «История развития спорта» (старший возраст), куда входят занятия «Первобытные люди», «Первые олимпийские игры», «Кольца дружбы»

-серия «Знай свое тело» (старший возраст), куда входят занятия «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу», «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет», «Преодолей себя»

(приложение).

Такие занятия провожу в соответствии с сеткой перспективно-календарного планирования.

Младшая группа 3 раза в год Средняя группа 3 раза в год.

Старшая группа

4.Занятия-походы. Мы проводим в теплое время года. Поход сопровождается привалами, на которых дети играют в подвижные игры, проводят аттракционы. Дети берут в поход рюкзаки, фляги с водой и сухой поек.

5.Физкультурные досуги - их программы составляются из любимых детьми игр и упражнений, интересных зрелищных спортивных номеров, в которых участвуют ребята, а также взрослые воспитатели и родители. Физкультурные досуги проводятся один раз в месяц. В качестве эмоциональной паузы используются загадки, стихи, песни на соответствующую спортивную тематику.

(приложение)

6.Физкультурные праздники. Физкультурные праздники проводятся примерно один раз в квартал. Чаще всего спортивное содержание праздников согласуется с сезонными явлениями. Поэтому они могут быть зимними, летними, весенними и осенними. Проводятся физкультурные праздники в зале, на участке детского сада, на лесной поляне, в парке, на лугу. В зависимости от места проведения составляется и сценарий праздника. Физкультурным праздником, как и любым другим, должны сопутствовать торжественная обстановка, яркие, запоминающиеся сюрпризы, музыка, смех, веселье.

Кроме игр и упражнений, в сценарий могут быть включены песня, стихи, загадки из физкультурной тематики. Очень оживят праздник выступление детей с физкультурными упражнениями и танцами со скакалками, лентами, мячами и др. предметами. Нельзя забывать о сюрпризах. Они являются кульминационным моментом праздника и отражают его специфику. Сюрприз готовится в строгой тайне.

(приложение)

Учитывая все выше изложенное, в своей работе я достигла положительных результатов. Дети стали выдержанными, смелыми, ловкими, решительными. В подвижных играх дети научились решать самостоятельно, как действовать в той или иной игре. Играя в подвижные игры, они стали более активными, инициативными, творческими, сообразительными.

Я испытываю удовлетворение от своей работы, когда вижу радость, удивление и даже восторг, в глазах детей во время подвижных игр. В дальнейшем, работая над этой темой буду искать новые формы и приемы проведения занятий, игр, праздников, досугов, по укреплению здоровья детей и развитию их движения. Продолжу работу с родителями в этом направлении. Буду прививать и дальше интерес детям и родителям к подвижным играм.