**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 «Сказка»городского округа**

**город Мантурово Костромской области**

**Консультация для педагогов**

**«Подвижная игра, как средство развития быстроты и ловкости у старших дошкольников».**

1. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.
2. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

1. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

**Задачи, решаемые при проведении подвижных игр**

**Оздоровительные задачи подвижных игр.** При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

**Воспитательные задачи подвижных игр.** Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

**Образовательные задачи подвижных игр:**

* игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;
* правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

5**. Подвижные игры делятся на:**

-Элементарные (сюжетные, бессюжетные, аттракционы, игры-забавы);

-Сложные (спортивные игры)

1. В первую очередь подвижные игры развивают такие физические качества как быстрота, ловкость, выносливость, силу.

**Быстрота** как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

1. **Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость**

**При подборе упражнений на развитие ловкости** необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;

- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;

- использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу.

**8. При подборе упражнений для развития быстроты** учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;
4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети неутомленны предшествующей деятельностью.
5. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.
6. В старшем дошк возрасте усложнение подвижных игр:

-увеличение дозировки (повторность и общая продолжительность)

-усложнение двигательного содержания (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают)

-усложнение правил (пойманных можно выручать, увеличить число ловишек).

**Игры на развитие ловкости и быстроты:**

1. **Волк и козлята.**

Участники берутся за руки и образуют цепочку – они козлята. Впереди – коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук. Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

1. **Иголка, нитка, узелок(аналогично)**

Жила-была лисичка, которая хотела научиться шить, но иголка с ниткой и узелок никак не давались ей. Итак, кто будет лисичка, кто иголка, кто нитка, а кто узелок? Остальные участники встают в круг и берут друг друга за руки. Иголка, нитка и узелок образуют цепочку и бегают от лисы. Они то забегают в круг, то выбегают из него. а лиса за ними. Если ей удается кого-нибудь из них поймать или кто-то расцепит руки, лиса тут же занимает его место. Игрок возвращается в круг, а остальные участники выбирают новую лису.

1. **Коршун и наседка (аналогично).**
2. **Мышеловка**

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше. Оба хором говорят:- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем! Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь – победительница.

1. **Горелки**

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку « Косой, косой,Не ходи босой,А ходи обутый,Лапочки закутай,Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут,Не найдёт тебя медведь.Выходи, тебе гореть!» Первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

1. **«Ловля оленей»**Описание игры. Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни – олени, другие пастухи (несколько человек). Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.   
   Правила игры. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не имеют вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними.
2. **Найди свой домик**

Ход игры: с помощью воспитателя дети делятся на группы (берутся за руки,образуя круги), каждая из которых становится у определенного места. По сигналу они разбегаются по залу в разные стороны. После сигнала «Найди свой домик» - дети должны собраться группами у того места, где стояли вначале. Определяют, кто из детей быстрей нашел свой домик.

1. **Мы веселые ребята**

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слава «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

1. **Не попадись** Играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.
2. **Заморожу!**

Выбирается один ловишка, который замораживает остальных детей. Дети бегают врассыпную, ловишка догоняет. Тот, кого задели, останавливается, руки в стороны. Остальные дети могут разморозить замороженных детей, задев их. Игра продолжается.

1. **Зима-лето**

Дети делятся на две команды (равное количество). Дети одной команды (лето) становятся спиной к детям другой команды (зима) в две шеренги. По команде «Зима!», дети из команды зимы догоняют детей из команды лета и наоборот.

1. **«Вокруг домиков хожу…»**

Дети строятся в круг. Выбирается водящий. Он ходит за кругом, остальные говорят слова:

«Вокруг домиков хожу и в окошки я гляжу.

К одному я подойду и тихонько постучу»

Стучится в спину. Тот, кому постучали спрашивает:

«Кто там?»

«Это я- имя ребенка. Бежим наперегонки?»

Становятся спиной друг к другу. Остальные говорят : «1,2,3, беги!» Двое бегут за кругом, стараясь занять освободившееся место в круге. Проигравший становится водящим.

1. **Бери скорее.** Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.
2. **Бабочки и стрекозы**. Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома, столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности.
3. **Конь – огонь**. Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком.
4. **Передай мяч.** Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.