Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 536

620137, г. Екатеринбург, ул. Менделеева, 14А

**Семинар – практикум для воспитателей**

**«Формирование физических качеств у дошкольников на основе подвижных игр сопряженных с развитием основных видов движений»**

**План семинара:**

**Теоретическая часть.**

1. Сообщение заместителя заведующего о роли подвижной игры в развитии детей дошкольного возраста.

2. Итоги тематического контроля.

3. Сообщение инструктора по физической культуре об опыте ведущих отечественных педагогов в области развития физических качеств детей, о роли подвижных игр в развитии физических качеств дошкольников, классификация подвижных игр по различным основаниям.

**Практическая часть.** Подвижные игры в воспитании и развитии дошкольников.

**Сообщение заместителя заведующей**

Видеть красивого, здорового ребенка - желание каждого, кто находится рядом с ним, кого волнует и заботит его будущее.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. В связи с этим нельзя недооценивать значение подвижных игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю, что важно в жизни.

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость, а так же глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Физкультурно-оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности. В осуществлении этого направления помогают программы по физическому воспитанию дошкольников.

Следуя физкультурно-оздоровительному направлению работы ДОУ, в текущем учебном году мы решаем задачу: развивать физические качества дошкольников посредством подвижных игр, сопряженных с обучением основным движениям. Тематический контроль, направленный на изучение роли подвижных игр в развитии физических качеств и основных движений дошкольников, включил в себя:

- диагностику уровня сформированности навыков основных движений детей;

- методы и приемы работы воспитателей для развития физических качеств и движений дошкольников, использование подвижной игры как средства формирования и совершенствования физических качеств и основных двигательных навыков детей;

- изучение планирования работы с дошкольниками с целью решения данной проблемы;

- анализ развивающей предметной среды;

- изучение эффективности работы с родителями по использованию подвижных игр для совершенствования движений ребенка и развития физических качеств.

**Сообщение инструктора по физической культуре**

**Трансляция передового педагогического опыта по вопросам формирования физических качеств у старших дошкольников в подвижных играх**

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются физические качества.

Исследования Е.Н.Вавиловой (1981), Э.С.Вильчковского (1983), Н.А.Ноткиной (1993) показывают, что развитие двигательных качеств у дошкольников идет неравномерно. Наибольший прирост в показателях скоростных способностей отмечен у детей 5 и 6 лет. Максимальные величины прироста в показателях скоростно-силового и силового характера приходятся на 6-ой год жизни. Наиболее заметные изменения в развитии гибкости, динамической выносливости обнаружены у детей 5 лет, а выносливости к статической работе - у детей 7 лет. В показателях, характеризующих быстроту и точность движений, значительный прирост отмечен в старшем возрасте (7-ой год жизни), а общей физической работоспособности - в старшей группе (6-ой год жизни). Таким образом, наибольшие среднегодовые приросты показателей скоростного и скоростно-силового характера приходятся на возраст пяти и шести лет, а показателей быстроты и точности движений - семи лет.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка(1951). П.Ф.Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях. По утверждению П.Ф. Лесгафт(1951), систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

Исследования, проведенные Л.М.Коровиной (1995), установили эффективность использования методов соревнований и творческих заданий в подвижных играх детей старшего дошкольного возраста.

О формировании самоорганизации у дошкольников в подвижной игре и целесообразности развития основных движений в подвижных играх у детей младшего возраста сообщают Н. В. Полтавцева(1997)  и Е. А. Тимофеева(1991).

Игры с элементами спорта, по мнению ряда авторов (Адашкявичене Э.Й. (1992); Вильчковского Э.С. (1979, 1983); Глазыриной Л.Д. (1999); Кармановой Л.В.(1987); Осокиной Т.И.(1986); Пензулаевой Л.И.(1988)), доступны детям в старшем дошкольном возрасте и являются одним из ведущих средств и методов физического воспитания детей 5-7 лет.

По мнению Н.М. Амосова (1989), В.К. Бальсевича (1990), В.Н. Новохатько (1990), Е.И. Панкратьева (1990) и др., при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект.

Вопросами влияния игры на развитие физических качеств у детей занимались Е.Н. Вавилова  (1981) и Е.А. Тимофеева (1986, 1991). Е.А. Тимофеева разработала подвижные игры, способствующие развитию основных видов движений у детей младшего дошкольного возраста, влияющих на развитие физических качеств.

Н.И. Дворкина (2004) разработала методику сопряженного развития физических качеств и психических процессов  у детей 3 - 6 лет на основе подвижных игр.

Е.Н. Вавилова углубленно занималась вопросами развития у детей физических качеств в процессе упражнений и подвижных игр. Ее работы были одними из первых в опыте советской дошкольной педагогики по данному направлению. Она отметила сопряженное развитие физических качеств и основных видов движений дошкольников.

**Классификации подвижных игр**

Многие ученые пытались привести все подвижные игры к единой классификации, но добиться положительного результата, охватывающего и характеризующего игры так, чтоб их приняли во всем мире пока никому не удалось, поэтому существует много разных вариантов систематизации игр. Приведем примеры некоторых классификаций подвижных игр по различным основаниям.

***Д.  Б. Эльконин делит подвижные игры на четыре группы:***

* Имитационно-процессуальные, в которых действия детей сводятся к простому подражанию известным действиям по образцу;
* Драматические игры по определенному сюжету;
* Игры с несложными по сюжету правилами;
* Игры с правилами без сюжета и элементарные спортивные игры

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать **подвижные, спортивные и специальные оздоровительные** (коррекционно-оздоровителъные) игры.

К *подвижным* относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К *спортивным* относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные *оздоровительные игры* наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В методике физического воспитания в дошкольных учреждениях принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты, игры с использованием предметов);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

а) спортивные (футбол, элементы баскетбола на 7-ом году жизни);

б) игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы).

***А так же подвижные игры различаются***

* по их двигательному содержанию (с бегом, прыжками, метанием и др.)
* по степени физической нагрузки (игры большой, средней и малой подвижности) К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.
* по возрасту
* с предметами и без предметов
* по формированию физических качеств

**Игры развивающие физические качества**

Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде всего к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. **Быстрота** — способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.***Ловкость*** — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при выполнений упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования (обруч, шнур). Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. ***Сила*** — степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.***Выносливость***— способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять подвижные игры, во время которых упражнения чередуются с отдыхом и которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений и преодолением препятствий. ***Гибкость*** — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Чаще всего воспитатели ДОУ осуществляют планирование игр по развитию основных видов движений или по интенсивности. Это связано с представленной классификацией подвижных игр в «Программе воспитания и обучения детей в детском саду». Но следует учитывать, что развитие основных видов движений и физических качеств тесно переплетены между собой. Развитие физических качеств дошкольников ведет развитие основных видов движений и наоборот. Поэтому при планировании подвижных игр мы будем опираться на имеющуюся классификацию игр, но подборку их будем осуществлять по преимущественному развитию физических качеств.

При планировании подвижных игр необходимо учитывать: возраст детей, место их проведения (помещение, улица), обеспечение необходимым материалом и оборудованием, соблюдение правил безопасности.

В последнее время воспитатели ДОУ считают, что при наличии специалистов по физическому воспитанию дошкольников их работа по этому направлению минимизируется, но это не так. Специалист ведет систематическую работу в организованных формах обучения, а обязанности воспитателя проводить эту работу в течение всего дня в неорганизованных формах (режимных моментах, игровой деятельности, развлечениях, в создании развивающей среды). В связи с этим хотелось бы отметить, что, решая общую годовую задачу, мы должны общими усилиями направить нашу работу на достижение цели: развитие физических качеств дошкольников в процессе подвижных игр.

При организации  образовательного процесса в современном дошкольном учреждении необходимо осуществить разграничение организованных форм обучения и совместной партнерской деятельности взрослого с детьми. В организованных формах обучения по физическому воспитанию планомерную работу с детьми осуществляют специалисты, а воспитатели выступают активными помощниками.  А в рамках партнерской деятельности вне организованных форм обучения планомерную работу по развитию физических качеств дошкольников в процессе подвижных игр и упражнений ведут воспитатели, а специалисты по физическому развитию детей выступают активными помощниками и консультантами.

***Б. Практическая часть.****Подвижные игры в воспитании и развитии дошкольников.*

Давайте разберем несколько хорошо известных подвижных игр (по выбору воспитателей разбираем предложенные игры). Определим какое основное движение и физическое качество развивает эта игра. Для этого воспользуемся таблицей (педагогам раздаются таблицы в начале семинара практикума).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Критерии оценки** | **Средства развития** | **Методы развития** |
| ***Быстрота***Способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени | Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения | Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно  быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый)Подвижные игрыСкоростно-силовые упражнения: прыжки, метаниеУпражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой | * Повторный
* Переменный (с варьирующими ускорениями)
* Игровой
* Соревновательный
 |
| ***Ловкость***Способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. | Нет общего критерия оценки | Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий – пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет, метание, игры в мяч, прыжки, лазание)Общеразвивающие упражнения с  предметами различной формы, массы, объемаПодвижные игрыСовместные упражнения вдвоем, небольшой группой с мячами, шестами.Применение необычных и.п. (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать)Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. | * Игровой
* Соревновательный
 |
| ***Сила***Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения | Килограммы – (оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила - это абсолютная сила, деленная на вес человека) | Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях)Упражнения, отягощенные весом собственного тела; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения  в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание) | * Метод серийных упражнений
* Метод интервальных упражнений
 |
| ***Гибкость***Способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении | Максимальная амплитуда движений | Выполнение физических упражнений с большой амплитудойОбщеразвивающие упражнения  с предметами и без нихСтретчинг – система упражнений, направленных на улучшение гибкости, повышение подвижности суставов | * Метод серийных упражнений (только после разминки)
 |
| ***Равновесие***Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры | Сохранение устойчивого положения тела в статике и динамике | Движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия: упражнения, выполняемые на уменьшенной и приподнятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке); метаниеУпражнения, направленные на совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (качание на качелях; подвижные игры) | * Метод повторных упражнений
* Метод интервальных упражнений
 |
| ***Выносливость***Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности | Время, в течение которого человек выполняет физическую работу | Циклические упражнения: бег, ходьба | * Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами
 |

В результате анализа игр, мы составим таблицу распределения их по преимущественному развитию физических качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Подвижные игры** |
| Сила | Подпрыгни повыше.                          Волк во рву.Позвони в колокольчик.                    Поймай бабочку.Мой веселый звонкий мяч.               Кто дальше прыгнет?Кролики.                                             Через ручеёк.Допрыгни до линии.                          Кто дальше бросит?Прыгни через кочку.                          Брось мяч.Перепрыгни палочку.                        Мяч товарищу.Лебедь, рак и щука.                            Куры в огороде.Зайка беленький сидит |
| Быстрота | Перебежки.                                         Караси и щука.Найди свое место.                              Догони обруч.Птицы и лиса.                                     Принеси предмет.Третий лишний.                                 Гуси-лебеди.По узенькой дорожке.                       Воробышки и кот.Не забегай в круг.                              Лохматый пес.Курочка-хохлатка.                             Солнышко и дождик.Лиса в курятнике.                              Быстро в домик.Спящая лиса.                                      Добеги до предмета.Наседка и цыплята.                            Самолеты.Кто добежит быстрее?                       Ловишки.Успей выбежать из круга.                 Лошадки.                                      Мой веселый звонкий мяч.               Зайцы и волк.              По ровненькой дорожке.                     |
| Выносливость         | Из кружка в кружок.                          Через ручейки.На одной ножке вдоль дорожки.      Вышибалы.Лошадки.                                             Гонка с выбыванием.Салки.                                                  Тяни-толкай. |
| Ловкость | Обезьянки.                                        Городки.Наседка и цыплята.                         Мышеловка.Поймай мяч.                                             Точно в цель.Перешагни палку.                            Сбей предмет.Не оступись.                                     Полный поворот. |
| Гибкость | Не задень верёвку.                           Ниточка с иголочкой.Подлезь под дугу.                            Через обручи.Путаница.                                         Возьми мяч.Передай платочек.                           Дотянись.Рыбаки и сеть |

**Итоги семинара – практикума:**

1. Регулярно проводить подвижные игры на прогулках и в группе.
2. Составить картотеку считалок и подвижных игр для каждой возрастной группы.
3. Провести консультацию «Приемы эффективного руководства подвижной игрой»
4. Организовать и провести спортивный праздник с участием детей и родителей.