

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



Пачкоря О.Н.

Нижевартовск, 2020

«Чтобы сделать ребёнка умным, рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует, бежит – пусть находится в постоянном движении» Ж. – Ж. Руссо.



Физическое развитие Процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека.

Скоростно-силовые качества способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений

Быстрота	способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
Выносливость	способность человека определенное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности.
Ловкость	способность двигателью выйти из любого положения.
Гибкость	способность выполнять движения с необходимой амплитудой.
Координационные способности	совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений.
Мышечная сила	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми.

Быстрота	способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.
Выносливость	способность человека определенное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности.
Ловкость	способность двигателью выйти из любого положения.
Гибкость	способность выполнять движения с необходимой амплитудой.
Координационные способности	совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений.
Мышечная сила	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений называют силовыми.

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Во время игр у ребёнка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Подвижная игра – это одно из важнейших средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Главная цель подвижных игр – развивать силу и ловкость, координацию движений и быстроту реакции. Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности.

Подвижные игры в умственном воспитании:

- ✓ дети учатся действовать в соответствии с правилами
- ✓ усваивают смысл игры
- ✓ запоминают
- ✓ правила
- ✓ обладают пространственной терминологией
- ✓ учатся осознанно
- ✓ действовать в изменившейся игровой ситуации
- ✓ познают окружающий мир.



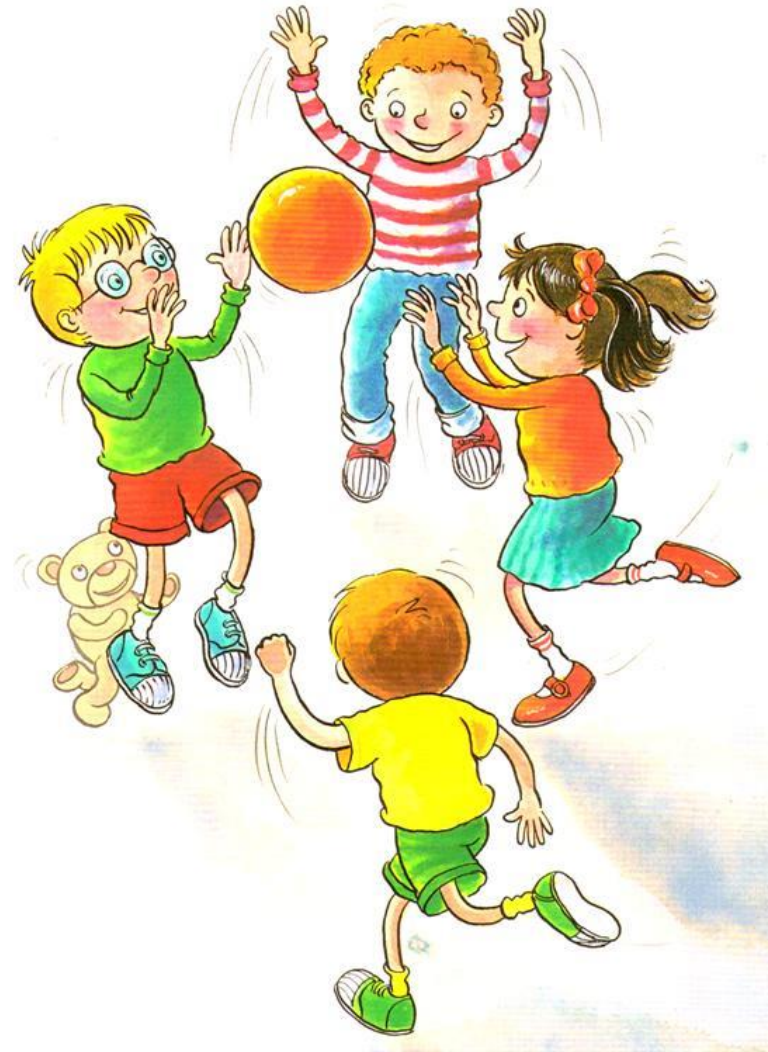
Подвижные игры и для нравственного воспитания

- ✓ Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.
- ✓ Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми.
- ✓ Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым.
- ✓ От действий взаимной помощи зависит достижение общего успеха.



Подвижные игры в режиме дня

- утренняя гимнастика
- физкультурное занятие
- физкультминутки
- прогулка
- в выходные с родителями



Памятка по проведению игр.

Правило первое: при организации подвижных игр с детьми, стоит, помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

Правило второе: игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ваших детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

Правило третье: основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры, развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты какого-то интересного дела.

Правило четвертое: играйте, радуйтесь открытиям и победам. Не ждите от ребенка быстрых и лучших результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите со своим ребенком. Играйте, радуйтесь их победам.

Правило пятое: поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики. Они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось»

Название игры	Автор
<i>«Медведи и пчелы»</i>	Н. И. Дворкина
<i>«Пожарные на ученье»</i>	Д. В. Хухлаева
<i>«Мяч водящему»</i>	Л. В. Русскова
<i>«Попади в обруч»</i>	И. М. Короткова
<i>«Чье звено скорее соберется?»</i>	И. М. Короткова
<i>«Затейники»</i>	Л. И. Пензулаева
<i>«Парный бег»</i>	Л. И. Пензулаева
<i>«Ловишки» (с ленточками)</i>	Э.Я. Степаненкова
<i>«Дорожка препятствий»</i>	С.О. Филиппова
<i>«С кочки на кочку»</i>	И. М. Короткова

Комплексе подвижных игр по развитию скоростно-силовых качеств у детей старшего дошкольного возраста

Большую роль в формировании отношения ребёнка к подвижным играм играет семья!!!

