

# ПОДВИЖНАЯ ИГРА, КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры. Подвижная игра – это сознательная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

По определению П.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «лови!», «беги!», «стой!» и др.

А. В. Л. Страковская считает, что «подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети делают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника.

Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции, усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (*радость*,

удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях. **Подвижные игры** оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка.

### **Классификация подвижных игр**

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте. Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и дребуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды. К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцеброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов. В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются

зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, [бадминтон](#), настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают 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.

Для удобства практического использования игры классифицируются. Различают элементарные подвижные игры и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры имеют правила. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее постройся», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям.

По характеру игровых действий различают игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается» и др.) имеют зрелищный эффект и

собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких детей таким образом подводят к играм.

### **Выбор игры**

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.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует выбирать среди них такие, которые содержат незнакомые движения, чтобы не задерживать детей.

Двигательное содержание игр должно сочетаться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не удастся как следует провести в помещении. Важно также учитывать погодные условия. Для зимней прогулки, например, подойдут динамичные игры. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду такие соревнования лучше не проводить.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры, но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые.

### **Создание интереса к игре**

Во всех возрастных группах во время игры надо поддерживать интерес детей к ней. Особенно важно создать его в самом начале, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Можно, например, задать детям интригующий вопрос: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!..»

Огромный эффект имеет использование атрибутов. Например, воспитательница надевает маску-шапочку: «Смотрите, дети, какой большой косолапый мишка пришел к вам играть!» – или: «Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!» Или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной?» – говорит воспитательница, манипулируя звучащей игрушкой.

В старших группах приемы создания интереса используются главным образом при разучивании. Это могут быть стихи, песенки, загадки (в том

числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

### **Объяснение игры**

Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности – интонация голоса, мимика, жесты, а в сюжетных играх и имитация – должны найти целесообразное применение в объяснениях, для того чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры – это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей и вида игры.

Для детей младшего возраста объяснение ведется поэтапно, т.е. в ходе игровых действий. Оно может иметь форму двигательного рассказа. Например, игра «Самолеты»: «Сидят на скамейке летчики, ждут команды, чтобы отправиться в полет. Вот приходит командир. – Воспитательница надевает фуражку: – Готовьтесь к полету!» Или игра «Воробушки и кот»: «Лежит на лавочке кот, греется на солнышке. Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробушки расправили крылышки и полетели искать зернышки...»

Предварительное объяснение игры для старших дошкольников происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала условие, потом вопрос. На практике, к сожалению, распространена такая ошибка: воспитатель сначала назначает ребенка на главную роль, и когда он начинает объяснять правила, дети уже теряют интерес, и игра не удается. То же самое получается, когда перед объяснением правил детям раздают атрибуты.

Нужно использовать следующую последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Специально разучивать слова при объяснении не следует – дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

## **Руководство ходом игры**

В целом контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обуславливает выбор конкретных методов и приемов.

Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо упрекать их за это, а тем более исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю подержать второй конец веревочки, под которую подлезают «цыплятки»).

Повторение и продолжительность игр для каждого возраста регламентированы программой, но воспитатель должен уметь оценивать и реальную ситуацию. Если дети во время бега покашливают, значит, они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми младшего возраста обязательно непосредственное участие педагога, который чаще всего сам выполняет главную роль; в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. Руководство детьми старшего возраста опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется определенное число играющих.

Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

## **Варьирование и усложнение подвижных игр**

Подвижные игры – школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает хорошо знакомые игры более интересными.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличить количество повторений и общую продолжительность игры;

- усложнить двигательное содержание («воробушки» из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка находится не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (вместо словесного – звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);
- усложнить правила (в старшей группе можно выручать пойманных, увеличить число ловишек и т.п.).

## *Судейство*

Судья обязан строго следить за точностью выполнения правил, приемов в игре. Правильное судейство в **подвижных** играх способствует воспитанию у детей **честности**, уважению к судье и правилам.

**Окончание игры.**

Очень важно закончить **игры своевременно**. Преждевременное окончание **игры нежелательно**, так же и затягивание ее. Давать сигнал к окончанию **игры лучше всего тогда**, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании **игры можно предупредить словами**: «*Осталась одна минута*», «*Играем до одного очка*», «*Последний водящий*».

### *Подведение итогов игры:*

Определение результатов **игры**, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. По окончании **игры** воспитатель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, собирает сведения у помощников о замеченных ошибках, дисциплине в командах. При определении результатов **игры надо учитывать**, не только быстроту, но и качество выполнения задания. Полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке (*особенно в младшем возрасте*). Необходимо разобрать **игры**, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике. При выборе лучше усваиваются правила, уточняются детали **игры**, улаживаются конфликты. К разбору полезно привлекать помощников и самих занимающихся. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к дальнейшим играм.

Таким образом, **подвижная игра** – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, **развития мышления**, ценных морально-волевых и физических качеств.

## *Примерные подвижные игры*

### *Подвижная игра «Пустое место» 5 – 7 лет*

**Цель.** Развивать умение бегать на скорость, действовать согласно правилам игры, быть внимательным.

**Ход игры.**

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

*Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу,  
К одному я подойду  
И тихонько постучу.*

После слова «Постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий впереди спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

### *Подвижная игра «Куричка – хохлатка» 3 – 4 года*

**Цель игры.** Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям поиграть в игру. Он выполняет роль курицы, а дети - цыплят. Выбирают самого активного ребенка, который будет кошкой. Кошка садится на стульчик в сторонке от детей. На другой стороне стоит домик курицы и цыпляток. Воспитатель начинает ходить вместе с детьми по всей комнате (площадке) и читает текст:

*Вышла курочка – хохлатка,*

*С нею желтые цыплятки,*

*Квохчет курочка: «Ко-ко,*

*Не ходите далеко».*

*Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:*

*На скамейке у дорожки*

*Улеглась и дремлет кошка...*

*Кошка глазки открывает*



### И цыпляток догоняет.

Кошка - ребенок просыпается, открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, они убегают от неё в противоположную сторону комнаты, где обозначен их дом. Кошка не ловит цыплят, а просто догоняет. Воспитатель начинает защищать цыплят - детей, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, уходи кошка, не дам я тебе цыплят». Кошка уходит на свой стульчик. По желанию детей игра повторяется, но назначается новая кошка - ребенок. Игру можно проводить и на прогулке.

### Подвижная игра "Садовник и цветы" 5 -7 лет

**Цель:** развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, уворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции.

#### Ход игры

Дети-"цветы" находятся на одной стороне площадки, а водящий — "садовник" — на противоположной. Приближаясь к цветам, он произносит: "Я иду сорвать цветок, из цветов сплету венок". Цветы отвечают: "Не хотим, чтоб нас срывали, и венки из нас сплетали. Мы хотим в саду остаться, будут нами любоваться". С последними словами дети бегут на другую сторону площадки, а "садовник" старается поймать кого-нибудь

### Подвижная игра «Горошина» 5 -7 лет

Текст и правила игры:

Дети стоят по кругу, «петушок» и «горошина» — внутри круга. *«Петушок» ходит вокруг «горошины» высоко поднимая колени и размахивая «крыльями».*

*По дороге Петя шёл  
И горошину нашёл,*

*А горошина упала.*

*Покатилась п пропала.*

*Все дети поднимают руки вверх , а «горошина» выбегает из круга,  
Ох. ох, ох, ох!*

*Где-то вырастет горох?*

Выбегает «петушок» и догоняет горошинку. Бегают они вокруг круга, могут менять только направление.