

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра методологии образования

Автореферат

**Подвижная игра как средство физического воспитания  
дошкольников**

4 курса 422 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование

профиля «Дошкольное образование»

факультета психолого-педагогического и специального образования

**ПАРФЕНОВОЙ СВЕТЛАНЫ ИГОРЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Ю.Ю. Колесниченко

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов

2016

## Введение

Здоровье человека является сложнейшим феноменом, который исследуется разными науками: медициной, биологией, психологией, социологией, валеологией и т.д. Представители каждой из названных наук придерживаются общего мнения по поводу положительного влияния двигательной активности на здоровье человека с младенчества и до глубокой старости.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Подвижные игры – это одно из средств физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражнять в беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма [Степаненкова 2005: 75].

Большое влияние оказывают подвижные игры и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развиваются воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Актуальность проблемы позволило сформулировать тему дипломной работы: «Подвижная игра как средство физического воспитания дошкольников».

В первом разделе раскрывается сущность основных понятий дипломной работы. Обосновывается и раскрывается сущность процесса физического воспитания и развития дошкольников в ДОУ, раскрываются особенности использования подвижных игр в дошкольном возрасте как средства физического воспитания.

Приоритетными направлениями в физическом воспитании дошкольников являются охрана жизни, борьба с заболеваемостью, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды, повышение общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям, правильное и своевременное развитие всех систем организма, расширение их функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие мелкой моторики, гармоничное физическое развитие.

Наряду с этим в процессе физического воспитания решаются задачи по формированию первоначальных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями и освоением культурно-гигиенических навыков, формированием навыков личной и общественной гигиены, обеспечением целостного развития ребенка.

Основными средствами физического воспитания являются:

- гигиенические факторы (режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, одежда, формирование культурно-гигиенических навыков);
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);
- физические упражнения.

В дошкольном детстве дети осваивают несколько групп физических упражнений:

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии);
- общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;

- спортивные упражнения (летние: плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках; зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, на санках, скольжение по ледяным дорожкам);
- **подвижные игры** (сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта);
- элементарный туризм (пешеходный, лыжный, велосипедный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года) [Степаненкова 2005].

В современном педагогическом процессе все большее место занимают специально спланированные и стихийно возникающие *образовательные ситуации*. В таких ситуациях полезна интеграция двигательной деятельности с другими образовательными областями. Остановимся на одном из средств физического воспитания и развития дошкольника – подвижной игре.

Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит педагогу. Организуя обучение, педагог должен стремиться воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества; укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию; содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм дошкольников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Успех физического воспитания и развития дошкольников зависят: от правильного сочетания различных форм занятий. Подбора средств и методов, которые отвечают требованиям умственного и физического развития дошкольников и являются неотъемлемой частью всей образовательной системы

ДОУ, решая образовательные, воспитательные, развивающие и лечебно-оздоровительные задачи, учитывающие требования, предъявляемые к организму детей в этом возрасте.

Во втором разделе представлены результаты опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр - контрольное тестирование.

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6-7 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного физического развития ребенка.

При планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

Изучив психолого-педагогическую и специальную литературу, рассмотрев теоретические основы организации подвижных игр в дошкольном возрасте как одно из средств физического воспитания в ДОУ, а так же проанализировав результаты, полученные в процессе опытно-экспериментальной работы по данной проблеме, мы получили следующие выводы.

Изучение растущего организма как целостной динамической системы позволило определить и общие нормы тренировочных нагрузок, их интенсивность в разные возрастные периоды.

В старшем дошкольном возрасте необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов движений и физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Главная задача физического совершенствования 6-7 летних детей состоит в расширении объема двигательных навыков за счет овладения более сложными видами движений из арсенала различных видов спорта и повышения внимания к развитию физических качеств – преимущественно быстроты и выносливости.

Физическое воспитание – это организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков и психофизических качеств, достижение физического совершенства организма.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

В узком смысле этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

Физическое воспитание обеспечивает освоение физической культуры — части общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Содержание физического развития и воспитания детей дошкольного возраста составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения, навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека, а также двигательную культуру.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Подвижные игры – это одно из средств физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражнять в беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма

В заключении подводятся итоги проведенного исследования, делаются выводы об эффективности данной работы.

Изучение литературы и анализ теоретических основ организации и проведения подвижных игр в детском саду дают возможность прийти к выводу, что подвижные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, подготовленности детей. Игры проводятся в любое время года и являются средством закаливания организма.

Даже если из ребенка не получится спортсмена, не достанутся рекорды и медали, ребенок получит хорошее настроение, а главное – здоровье и привычки к здоровому образу жизни.

На практике мы подтвердили, что подвижные игры являются как источником веселья и положительных эмоций для детей, так и основой физического здоровья. С помощью игр можно распределить атмосферу скуки,

проводить другие занятия с пользой. Преобразовав в игру сложный для детей материал, можно добиться успехов в усвоении детьми программы.

Педагогически грамотно организовав игру, мы воспитываем дружный, детский коллектив. Также игра позволяет развивать индивидуально, творческие качества: решительность, уверенность, взаимопомощь и многое другое. Самое главное, дети развиваются физически: бегают, прыгают, ползают, лазают. Трудно перечислить все достоинства игры. Знать особенности игры, в соответствии с возрастом детей, уметь грамотно подобрать и организовать подвижную игру, учитывая время суток и другую деятельность детей – главная задача педагога.

Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.

Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. Игры помогают развивать у детей умение согласовывать свои действия с действиями товарища, подчинить личные интересы интересам коллектива, воспитывать сдержанность, самообладание, чувство ответственности за успех команды.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**



Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание, 2000. № 6. С. 37–48.

Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Нижний Новгород, 1998.

Аршавский И. А. Ваш ребенок может не болеть. – М., 1990. – С. 7.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

Баландин В.А. и др. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999.

Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.

Бочарова Н. Физкультурно-спортивные праздники в детском саду: новые подходы, методические рекомендации // Дошкольное воспитание, 2004. № 1. С. 46-51.

Бущинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.,1990.

Вавилов Ю. Н., Керпельман Е. Л., Жириновский В. В. Игры Народов Планеты // Физическая культура, 2004. № 4. С.17–19.

Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.

Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.

Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.

Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры – к спорту. – М., 2009.

Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.

Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

Волошина Л. Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет // Физическая культура, 2003. № 4. С. 39–43.

Волошина Л., Лунина Т., Новичкова Л. Играем в хоккей // Дошкольное воспитание, 2003. № 1. С.34–39.

Волошина Л., Новичкова Л. Играем в баскетбол // Ребенок в детском саду, 2001. № 3.

Волошина Л., Новичкова Л. Играем в городки // Дошкольное воспитание, 2003. № 4. С.36–41.

Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

Горячева Т. Веселые зимние игры // Игра и дети, 2005. № 6.

Громова О. Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 128 с.

Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.

Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности детей // Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 28-32.

Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.

Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.

Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения./Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.

Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: Юрайт, 2012. – 510 с.

Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.

Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.

Зубкова Н. А. Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей младшего дошкольного возраста / Физическое воспитание детей дошкольного возраста; Сост. Л. В. Русскова. – М., 1982.

Качанова И., Трифонова Е. Игра в новой примерной общеобразовательной программе воспитания, обучения и развития детей раннего и дошкольного возраста // Игра и дети, 2005. № 2.

Квашук П. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью: Методическое пособие. – М.: Де Ново, 2004. – 51 с.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов