

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

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
бакалаврская работа**

студентки 4 курса 425 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**КОЛЕСНИКОВОЙ НАТАЛЬИ АЛЕКСЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Ю.Ю. Колесниченко

Зав. кафедрой  
доктор пед. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Е.А. Александрова

Саратов  
2018

## Введение

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики.

В последнее время уделяется большое внимание развитию физической культуры, внедрение её в быт каждой семьи. Массовость физической культуры – одна из задач современной системы физического воспитания, начальным звеном которой является физическая подготовка детей, воспитывающихся в детских садах.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях углубляется дыхание, улучшается легочная вентиляция. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных впечатлений, обладающий великой силой воспитания и обучения, она игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста, занимает важнейшее место в его жизни, и поэтому является главным средством и методом воспитания и обучения.

В подвижных играх ребенок учится применять свои знания на практике, пользоваться ими в самых разных условиях, ему приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это делает ребенка самостоятельным, активным, инициативным, творческим, сообразительным.

Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные

потребности. 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.

Объект исследования выпускной работы - процесс физического развития и воспитания дошкольников в ДОО.

Предмет исследования - подвижные игры как средство формирования двигательных навыков в процессе обучения основным движениям детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования - повышение эффективности формирования двигательных навыков и обучения основным движениям в процессе обучения основным движениям детей дошкольного возраста будет достигнуто, если в образовательный процесс дошкольного образовательного процесса будет включена система подвижных игр, способствующих физическому развитию детей дошкольного возраста.

Цель исследования — раскрыть теоретическую и практическую значимость подвижных игр как средства физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- рассмотреть подвижную игру как средство и метод физического воспитания;
- изучить классификацию подвижных игр;
- описать методику проведения подвижных игр;
- дать характеристику подвижных игр в активном отдыхе дошкольников;
- выявить и проверить на практике роль подвижных игр в формировании двигательных навыков при обучении основным движениям, разработать конспекты проведения подвижных игр.

Дипломная работа состоит из введения, основной части, заключения, используемой литературы, приложения.

Основная часть состоит из двух разделов: теоретической и практической.

В теоретической части раскрываются теоретические основы применения подвижных игр в дошкольных учреждениях.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

В практической части раскрываем опыт работы по данной проблеме и даем апробацию основным движениям в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 66» г.Саратова.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования участвовали 2 логопедические группы детского сада детей 6 – 7 лет, группы «Ромашка» и «Василек». Группа «Ромашка» (10 детей) - экспериментальная (ЭГ), группа «Василек» (10 детей) - контрольная (КГ).

Для определения первичных условий на начало опытно-экспериментальной работы проводится первичная диагностика.

Необходимые условия при проведении оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей;

- использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, др.);

- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;

- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат.

Диагностика используется для оценки исходного уровня детей с тем, чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону развития, формирования систем двигательных навыков, наметить дальнейшую работу.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями детей;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию;
- развивать интерес к занятиям по физической культуре.

В результате первичной диагностики определили, что в экспериментальной группе ниже результаты физической подготовленности, чем в контрольной группе. Дети экспериментальной группы «Ромашка» отстают от контрольной группы «Василек» по количественным показателям и качеству выполнения упражнений.

Проанализировав результаты диагностики, на основании изучения особенностей развития дошкольников обеих групп была намечена работа, подобран репертуар подвижных игр различной направленности.

В группах ведется работа по программе, которая базируется на основе раздела «Физическое воспитание» Э.Я. Степаненковой «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е.

В контрольной группе «Василек» работа с детьми проводилась строго по Программе. Двигательная деятельность, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, проводилась согласно режиму дня, в соответствии с требованиями СанПин 2.4.1.3049-13.

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; физкультурные занятия – 2 раза в неделю зале и одно на улице на площадке продолжительностью 30 мин; гимнастика после дневного сна – 15 мин, самостоятельная деятельность детей в течение дня.

В экспериментальной группе была полностью пересмотрена работа по физическому воспитанию, максимально насыщена игровыми приемами и методами, проведением подвижных игр в различных видах детской деятельности.

Подбор игр осуществлялся с учетом возрастных особенностей детей, так чтобы игровые образы были понятны и интересны детям, персонажи игр были разнообразны и доступны.

Наметили работу по обогащению утренней гимнастики игровыми методами, по проведению её в игровой форме, объединение общим содержанием, использование подражательных движений.

1. Использовали комплексы утренних гимнастик, объединенные одним сюжетом. Например: комплекс упражнений «Веселые художники» (упражнения - рисуем облака головой, дождинки локтями, лужи ногами и т.д.), «Виды спорта» (упражнения – пловцы, футболисты, штангисты и т.д.).

2. «Вплетение» в утренние гимнастики малые жанры фольклора.

3. Проведение зарядки с подражательными движениями.

Например, используя песенку «Уселась кошка на окошко».

Уселась кошка на окошко (имитировать движения кошки)

И стала лапой уши мыть.

Понаблюдав за ней немножко,

Её движенья можно повторить.

Припев. Раз, два, три — ну-ка, повтори!

Три, четыре, пять - повтори опять!

Змея ползет лесной тропой. (имитация движения змеи левой и правой рукой)

Как лента по земле скользит.

А мы движение такое

Рукою можем вам изобразить.

Припев.

Мартышка к нам спустилась с ветки, (дети изображают как спускаются с дерева)

Мартышку надо уважать —

Ведь обезьяны наши предки,

А предкам, детки, надо подражать.

Припев.

Весь день стоит в болоте цапля (имитация движения цапли)

И ловит клювом лягушат.

Не трудно так стоять ни капли

Для нас, для тренированных ребят.

Припев.

Живет на свете очень много ( все движения повторяются, подскоки)

Мартышек, кошек, птиц и змей.

Но, человек, ты друг природы

И должен знать повадки всех зверей.

Разработали систему подвижных игр для самостоятельной деятельности по физкультуре по темам дня, подготовили красочный инвентарь для них, чтобы заинтересовать детей, побудить их самостоятельно

организовать игру. Дети, погружаясь в тему недели, овладевая знания об окружающем мире, закрепляли свои знания в подвижных играх.

Таблица 6. Подвижные игры в соответствии с темой недели

Тема дня.	Подвижные игры на занятии.
Детский сад. Школа.	«Школа мяча» - разминка с мячом.
Культура общения.	«Давайте поздороваемся», игра «Мяч вверх» (друг друга называем ласковым именем)
Овощи, фрукты.	«Фрукты и овощи», «Картошка»
Детский сад.	«Вызови по имени»
Профессии.	«Лихие шоферы», «Удочка»
Осень. Части суток.	«День и ночь».
Времена года. Части суток.	«День и ночь».
Сезонная одежда. Ткани и материалы.	«Кто во что одет?»
Обувь.	«По дороге Галя шла, Галя туфельку нашла...»
Дикие животные осенью.	«У медведя во бору», «Зайцы и волк»
Домашние животные и птицы.	«Лохматый пес», «Кошка и мышки»
Животные наших лесов.	«Где твой дом?»
Птицы.	«Вороны», «Гуси-лебеди», «Совушка»
Наша улица. Наш город.	«Трамвай» (остановки на знакомых улицах нашего города).

Транспорт. Правила уличного движения.	«Красный, желтый, зеленый».
---	-----------------------------

Для улучшения двигательных навыков использовали на занятиях игровые задания «Сбей колпак», «Попади в обруч» (совершенствование навыков метания), различные конкурсы - «Самая лучшая походка», «Лучший прыжок». Чтобы повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, использовали сюрпризные моменты - поздравление на день рождения, появление в ходе занятий любимых игрушек, сказочных героев, и моменты экспромта, вызванные непредвиденными ситуациями и желанием ребенка выразить свои эмоции.

Предложили детям представить образы разных персонажей сказок для разных видов ходьбы, например, идет как «мишка косолапый», «лисичка-сестричка», «журавль» и др.

Занятия проводились не только на спортивной площадке детского сада и в спортивном зале, но и по всей территории детского сада, в парке, в музыкальном зале. Учитывая, что наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе, увеличили количество подвижных игр на прогулках. Разнообразили игры по содержанию и организации для того, чтобы развитие детей происходило на все группы мышц.

В каждое физкультурное занятие включили по две подвижные или спортивные игры: одна с большой активностью в основной части занятия, вторая с малой активностью в заключительную часть для обеспечения постепенного снижения нагрузки.

Чтобы формировать у дошкольников осознанное отношение к основным движениям, использовали объяснение: «Ноги будут сильными и красивыми, если выполнять упражнения с прыжками. Легко и свободно ходить, бегать и прыгать можно, если научиться, это делать правильно».

Ввели рифмованные фразы на занятиях:

На носочках мы идем, гордо голову несем!

Встанем ровно мы опять,

Будем спину выпрямлять,

Голова, лопаточки, спина – выпрямляются,

В стройную фигуру превращаются.

Использовали соревновательный метод в спортивных развлечениях: эстафета «Чья команда быстрее» (перепрыгнуть через скамейку, пробежать до кубика и обратно).

На прогулках разучивали подвижные игры, чтобы затем использовать их в образовательной деятельности. Придумывали вместе с детьми варианты игр.

Подвижная игра «Ловишки». Дети встают вокруг водящего-ловишки. Со словами «раз, два, три – лови» разбегаются. Если кого-то из игроков Ловишка поймает, дотронувшись до него, то игрок выходит из игры.

Варианты игры:

- «Ловишка с лентами». Ловишка ловит детей не дотронувшись до них, а вытянув ленту.
- «Ловишка с мячом». Ловишка ловит детей, попав мячом в кого-то из играющих (обязательное условие - не бросать в ноги и в голову).
- «Ловишка вокруг кеглей». Играющие не должны задевать кегли.

В содержание прогулки включали игры и игровые упражнения на все основные движения.

Подвижные игры, способствующие развитию быстроты: «Кто скорее». Дети стоят около стартовой черты, в одном и том же исходном положении (сидя, стоя, в упоре на коленях) На расстоянии 10 - 15 м стоит небольшой предмет. По сигналу каждый из детей 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.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости:

«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.

Игровые упражнения на прогулке:

- «Пробеги - не задень». Играющие выстраиваются в две колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя они бегут друг за другом между кеглями, стараясь не задеть их (расстояние между кеглями 30 см, они стоят в 2 ряда по 6 штук).

- «Прыжки по кругу». Играющие образуют круг. По сигналу воспитателя выполняют задание: на счет 1-8 - прыжки на двух ногах, затем на счет 1-8 - прыжки на правой ноге и на следующие 1-8 - на левой. После небольшой паузы упражнения повторяются в другую сторону,

- «Не попади в болото» (прыжки по «кочкам» из обруча в обруч на двух ногах).

- «Перепрыгни лужу»

- «Догони меня» (предлагаю догнать мягкую игрушку собачку Шарика, сама убегаю от детей, держа игрушку в руке; через 2 – 3 минуты даю игрушку ребенку, он убегает вместе с Шариком).

Для самостоятельной работы в группе и на прогулке предложили детям работу по карточкам, на которых изображено основное движение.

Пополнена предметно-развивающая среда атрибутами для командных игр. Дети с удовольствием использовали баскетбольные и футбольные мячи для организации игр с элементами баскетбола и футбола, соревнования «Чья команда больше забьет мяч в кольцо (в ворота)?»

Решили привлечь родителей к популяризации подвижных игр в семье. Для этого изучили, как часто родители воспитанников групп играют в подвижные игры со своими детьми. Анализ результатов опроса показал, что

70 % родителей по той или иной причине недостаточно уделяют внимание организации подвижным играм с детьми вне детского сада. Чтобы исправить эту ситуацию, провели собрание в форме круглого стола на тему «Подвижные игры – как средство воспитания, обучения и оздоровления детей дошкольного возраста». Родители поделились опытом проведения активного отдыха с детьми. Тем родителям, которые оспаривали влияние двигательной деятельности, отдавая приоритет дидактическим и словесным, объяснили, что в дошкольном возрасте очень важно всестороннее развитие ребенка, физическое развитие «тянет» за собой и умственное развитие. Родители с азартом приняли участие в развлечении «Зимние забавы», где соревновались семейные команды. После проведенного мастер-класса «Русские народные подвижные игры» родители изучили методику проведения игр с детьми «Пятнашки», «Гуси-лебеди». Повторный опрос родителей по отношению их к подвижным играм, выявил, что все они стали придавать им большое значение, чаще выезжать с детьми за город и играть с детьми в разнообразные подвижные игры.

В результате проведенной работы увеличилась общая и моторная плотность на занятиях. Дети стали более мотивированы, на установление дисциплины во время непрерывной образовательной деятельности практически не было остановок. У детей повысился эмоциональный настрой, стали более внимательны.

В конце квартала провели повторную диагностику в двух группах.

Выяснилось, что разработанная и внедренная игровая технология физического воспитания позволяет повысить эффективность процесса развития двигательных способностей. Благодаря применению подвижных игр у детей экспериментальной группы «Ромашка» значительно улучшились показатели физической подготовленности и превзошли результаты контрольной группы «Василек». В экспериментальной группе повысились качественные показатели выполнения основных движений: улучшилась координация детей в перекрестном движении рук и ног при беге. Появилась

уверенность при выполнении основных движений. С помощью подвижных игр и игровых упражнений произошло совершенствование двигательных навыков.

Таким образом, изучение методической литературы и анализ теоретической основы организации подвижных игр в детском саду и выявление на практике влияние подвижных игр, игровых упражнений в формировании двигательных навыков у детей дало возможность сделать следующий вывод.

- Использование подвижных игр позволяет перейти в стойкий двигательный навык, используемый детьми в условиях повседневной жизни.
- Совершенствование основных видов движений через подвижную игру проходит не только на занятиях, но и на прогулке во время организации повседневной жизни, в спортивных развлечениях и т.д.
- Использование подвижных игр повышает двигательную активность в самостоятельной и совместной деятельности детей в свободное от занятий время, и вызывает живой детский интерес к физической культуре.
- Используя разнообразие форм физкультурной работы, создаются условия для разностороннего развития детей, приобщение к здоровому образу жизни.
- Физкультурно-оздоровительную работу эффективнее вести совместно с родителями.
- Использовать игровые методы и подвижные игры для того, чтобы сделать физкультурные занятия привлекательными.
- Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Многогранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей дошкольного возраста, создаваемая играми, радостная, увлекающая детей сфера деятельности – все это определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их во всех видах деятельности, особенно для формирования двигательных навыков.

1. Подвижная игра — наиболее доступный для детей вид деятельности, одна из эффективных форм сохранения здоровья, физического совершенства детей дошкольного возраста, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

2. Подвижные игры являются действенным средством всестороннего, умственного и физического развития детей. Она заключается в том, что свобода и самостоятельность играющих сочетается со строгим, безоговорочным подчинением правилам игры.

3. В каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, ловкость, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

4. Проведенное опытно-экспериментальное исследование показало, что применение подвижных игр повлияло на улучшение основных движений детей старшего дошкольного возраста. В результате проведенной работы движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как лазание, прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии. В результате работы у детей расширился двигательный опыт, совершенствовались имеющиеся у них навыки в основных движениях, совершенствовались психофизические качества, сформировались самостоятельность, активность, положительные

взаимоотношения со сверстниками. Опыт показал, что использование подвижной игры является эффективным средством по совершенствованию основных видов движения. Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, пополняют словарный запас, совершенствуют психические процессы. Подвижная игра - это действенное средство разностороннего развития.