

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра дошкольного и начального образования

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 42 К группы  
направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля «Психология и педагогика дошкольная»  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Родионовой Галины Валерьевны

доцент кафедры ДиНО,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.А. Казанкова  
(подпись)

Зав. кафедрой ДиНО  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.А. Казанкова  
(подпись)

**Балашов 2019**

**Введение.** В системе общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья, физической и двигательной подготовленности является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида.

Физическое воспитание детей в контексте ФГОС ДО в последнее время является особенно актуальным, т.к. дошкольное детство - это важнейший этап в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

По мнению Мещеряковой Е.А. и Ворониной Н.М., трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов каждый четвертый дошкольник болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением (30–40 % детей имеют избыточный вес).

Физическое развитие составляют количественные и качественные изменения, которые происходят в совершенствовании физических сил и здоровья ребенка под воздействием окружающей среды и специально организованного воспитания. Физическое развитие ребенка тесно взаимосвязано с его психическим развитием, а также умственным, нравственным и эстетическим развитием, следовательно, оно является основой для успешного и полноценного формирования личности.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста — игровой, а подвижная игра — это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, являющихся обязательными для всех играющих [12]. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка [2], а также совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки, такие как ловкость, выносливость, быстрота.

Цель исследования: на основе теоретико-методологического анализа раскрыть особенности физического воспитания дошкольников и разработать систему подвижных игр по физическому воспитанию, отвечающую условиям модернизации российского образования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс ДОУ.

Предмет исследования: использование подвижных игр в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: работа по физическому воспитанию дошкольников будет наиболее эффективной, если: предложенная система подвижных игр способствует активизации общего физического развития старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать систему физического воспитания в ДООУ.
2. Раскрыть задачи, средства, формы и методы физического воспитания дошкольников.
3. Определить роль подвижных игр в физическом развитии детей.
4. Разработать систему подвижных игр, способствующих общему физическому развитию старших дошкольников.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, систематизация практического материала, наблюдение.

Методологическую основу исследования: составляют научные идеи отечественных и зарубежных ученых в области: физической культуры личности дошкольников (Л.В.Абдульманова, В.М. Немеровский, Б.А. Никитюк, Г.Г. Попов); теории и методики физического воспитания (В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов,) и теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста (Л.А. Виск, В.К. Бальсевич, А.В. Кенеман, Н.А. Фомина, Ю.К. Чернышенко).

Теоретическая и практическая значимость исследования: более детально изучена проблема физического воспитания дошкольников в условиях ДООУ; предложенная система подвижных игр, направленных на развитие физических качеств старших дошкольников, может быть использована в дошкольных образовательных учреждениях в целях повышения здоровья подрастающего поколения.

**Основное содержание работы.** В главе 1 «Теоретико-методологические основы физического воспитания дошкольников» рассматриваются физическое воспитание дошкольников как психолого-педагогическая проблема; задачи, средства, формы и методы физического воспитания дошкольников; подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников.

Под физическим воспитанием понимается организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое

и функциональное совершенствование организма в соответствии с требованиями общества, развитие физических качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта[44].

В ст. 2 Федерального закона о спорте дается определение физического воспитания как процесса, направленного на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Основными задачами физического воспитания являются охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание детского организма, формирование правильной осанки, жизненно необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития[23].

Работа по физическому воспитанию в ДОО осуществляется при помощи разнообразных средств: гигиенических факторов (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков); естественных сил природы (для закаливания и укрепления организма); физических упражнений[51].

Формами организации работы по физическому воспитанию в детском саду являются: учебная работа – физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка; активный отдых – физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья; самостоятельная двигательная

деятельность детей; работа с семьей [1].

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений [23]. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя: 1) словесные методы; 2) методы наглядного воздействия [22].

Исследования в области физической культуры (Е.Г. Горбачёва, Л.М. Куликова, Л.М. Степановой и др.) показали, что правильно организованный процесс физического воспитания содействует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

Подвижная игра – это образовательно-оздоровительное средство социализации личности, способное интенсифицировать учебно-воспитательный процесс, обеспечить мотивационную основу для формирования в диалектической взаимосвязи физических и духовных качеств и личностную самореализацию [2]. Подвижные игры играют важную роль в воспитании как моральной и волевой устойчивости в действиях и поступках, так и воспитанию коммуникативных умений и сознательной дисциплинированности. С помощью подвижных игр решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств,

воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем задачами. Параметры для их классификации: 1) по принципу организации детей — игры одиночные и командные; 2) по возрастному принципу - для младшего, среднего и старшего дошкольного возраста; 3) видам движений — игры с бегом, прыжками, равновесием, метанием, лазаньем; 4) по двигательным способностям — развивающие скоростно-силовые способности, быстроту, выносливость, ловкость; 5) по степени интенсивности движений — большой, средней и малой подвижности; 6) по особенностям содержания — подвижные игры с правилами, сюжетные и бессюжетные; элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона и т.д.).

Классификация подвижных игр по сложности (Н. К. Крупская): элементарные, сложные.

Классификация подвижных игр (по С.Л. Новосёловой): дидактические; театрализованные; сюжетно-ролевые и подвижные.

Классификация подвижных игр по использованию пособий и снарядов (Н.Н. Кильто): игры с предметами (флажки, ленточки, мячи, обручи, скакалки, шнуры); игры с крупными гимнастическими пособиями (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кубы, гимнастическая лестница, доски, длинные рейки).

Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств (Е. Н. Вавилова): игры на формирование ловкости; игры на формирование быстроты; игры на формирование выносливости; игры на формирование силы.

Классификация подвижных игр по двигательному содержанию (М. М. Конторович, Л. И. Михайлова): 1) игры с ходьбой; игры с бегом; игры с

лазанием; игры с прыжками; игры с метанием: одновременно участвует вся группа детей; построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки; 2) игры средней подвижности; 3) игры малой подвижности [45].

Распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки (по В.Л. Страковская): игры с незначительной психофизической нагрузкой; игры с умеренной психофизической нагрузкой; игры с тонизирующей психофизической нагрузкой; игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

Несмотря на вид подвижной игры у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость, согласование действий и соблюдение правил. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей.

*В главе 2 «Методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников в подвижной игре»* описывается использование нетрадиционного оборудования в подвижных играх для физического развития старших дошкольников, а так же система подвижных игр, способствующих общему физическому развитию ребенка.

Полноценному физическому развитию способствует использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Спортивно – игровое нетрадиционное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности.

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования способствует увеличению двигательной активности детей как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет его эффективного

использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску [13].

Применение нетрадиционных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Для применения нестандартного оборудования в процессе образовательной деятельности и в течение дня в группе создать, если есть такая возможность, центр двигательной активности, куда можно поместить: «цветные цепочки»; «массажеры»; «набивные мячи»; «султанчики, ленточки»; «мягкий осминожек»; «мягкие мячики»; «веселые карандаши»; «косички»; стаканчики для игры «Закинь шарик»; «Веселые погремушки»; «шумелочки»; «ветерок»; «бильбоке»; «парашют»; «осьминог»; «эспандер»; «моталочки»; «солнышко»; «ходунки»; «тропа здоровья»; детский игровой парашют; степ-платформа.

Мы разработали систему подвижных игр с использованием нестандартного оборудования, систематизировав картотеки игр различных авторов.

Игры с использованием спортивного инвентаря, изготовленного из мячей: «Веселые мячики»; «Мячи».

Игры с использованием инвентаря, изготовленного из пластиковых бутылок: «Цветик-семицветик»; «Бутылочный канат»; «Ветерок в бутылке»; «Серсо»; «Бегунок»; «Плот»; Тренажер «Поймай мяч ловушкой».

Игры с использованием спортивного дидактического оборудования «Разноцветный парашют»: игра-эстафета: «Весёлые пингвины»; «Кто меньше соберёт»; «Прокати мяч»; «Чье звено быстрее»; Игра «Прокати мяч».

Игры с использованием цветных палочек: «Пони в цирке»; «Построй домик из палочек для мишки»; «Попади в квадрат»; «Найди дружок с такой же палочкой»; «Наездники»; «Звёздочка».

Игры с использованием мягких колец: «Покрути обруч»; «Прыгни в прорубь»; «Снежки»; «Цветные рули»; «Найди свой флажок».

Игры с использованием ткани, дерева, картона, клеенки, «киндер-сюрпризов»: «Игрушки-вертушки»; «Скакалочка»; «Лыжное лото»; «Липкий мячик»; «Бросалочки-попадалочки»; «Воздушный змей»; «Катамаран»; «Корабль»; «Морской пляж»; «Лягушка-волокушка»; «Мягкое бревно»; «Рыбка»; «Моталочки»; «Сухой аквариум»; «Попади в цель», «Не промахнись»; «Попади в кольцо»; «Дорожка – следы»; «Пройди и не ошибись»; «Дорожка-цветочек»; «Массажер «Орешки»; «Дорожка из обручей»; «Кто наберет больше очков?»; «Варежка-ловушка»; «Балансиры-ходули».

Игры с использованием нестандартного выносного оборудования в летний период: «Ловушка для пампушки»; «Массажёры»; «Разноцветные косички»; «Пчёлки, в улей!» (улей и пчёлы); «Весёлые гирьки»; «Карусель»; «Скакалочка»; «Попадалочки»

Предложенная нами система подвижных игр с использованием разнообразного оборудования по форме или размерам, но одинакового назначения необходимо в практической работе, так как стимулирует интерес детей к разным видам движений, изобретательность в самостоятельной двигательной деятельности, повышает эмоциональный тонус на физкультурных занятиях, стремление к достижению более высоких результатов.

**Заключение.** Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется в процессе физического воспитания. Этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное

достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном общем развитии и т.п.

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, физическое воспитание характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве.

Проблема повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности будет решаться более эффективно при условии разнообразия самостоятельной двигательной активности детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет: повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр, развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память, чувство формы и цвета, а также способствует формированию физических качеств и двигательных умений детей. И что еще немаловажно, так это обогащение предметно-развивающей среды в дошкольном учреждении.

Предметно-развивающая среда в дошкольной образовательной организации, где есть место нестандартному оборудованию, решает сразу ряд важных задач: является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивает физическую активность детей, являясь основой для их

самостоятельной двигательной деятельности, своеобразной формой их самообразования.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Материалы для изготовления такого пособия разнообразные: футляры от «киндер-сюрпризов», пластиковые бутылки, пуговицы, ткань, дерево и т.д. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску, а положительные эмоции - основа начала регулярных занятий физической культурой.

Мы разработали систему подвижных игр с использованием нестандартного оборудования, цель которой: повысить у детей интерес к физкультурным занятиям и физической культуре в целом, сформировать потребность к самостоятельным занятиям. Данная система направлена на то, чтобы вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом, увеличить двигательную активность детей и поднять эмоциональный настрой на занятиях. Она имеет оздоровительную направленность и может применяться в учебно-воспитательном процессе ДОУ, а также в общеобразовательных учреждениях и специальных школах с целью оптимизации процесса физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников.