

Исаева Евгения Юрьевна,  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад №78  
Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

### **Формирование знаний о физической культуре в процессе подвижной игры**

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». 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!», «Стои!» и др. Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности таких как: инициатива, целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, быстроту реакции, координации движений, ловкости. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Очень важно физически тренировать детей с раннего возраста.

Подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка.

Оздоровительное: совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений, активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Умственное: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью. В игре происходит: формирование дружного детского коллектива, самостоятельности, положительного отношения к труду, становление личности ребенка, формирование здоровья.

Таким образом, подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка. Подвижные игры проводятся с детьми ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику. Перед занятиями уместны игры средней подвижности, для малышей это игры чаще всего индивидуального порядка. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. На утренней прогулке после занятий проводятся

разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).

Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может достигать до 10-15 мин.

С детьми четвертого года в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни время увеличивается до 15-20 мин.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные. Их длительность от 5 до 10 мин.

С детьми старшего дошкольного возраста длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке 8- 12 мин. В остальные дни 20 – 25 мин.

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.

Бессюжетные подвижные игры: «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 требуют 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.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, кольцоброс, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.).

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). В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила.

Очень важно закончить игры своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно, так же и затягивание ее. 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. При определении результатов игры надо учитывать, не только быстроту, но и качество выполнения задания. Необходимо разобрать игры, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике.