

Развитие физических качеств и творческих двигательных способностей детей через новые варианты подвижных игр

Инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада № 5 г.Ворсма
Лядова Кира Александровна



Игра – есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни.

П.Ф. Лесгафт

Подвижная игра - это сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил.



Значение подвижной игры

- Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы.
- Совершенствует движения, развивает их координацию.
- Формирует быстроту, силу, выносливость.
- Учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации.
- Учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.
- Учит дружить, сопереживать, помогать друг другу.
- Формирует личностные качества(честность, справедливость, дисциплинированность).

**Планирование подвижных игр на год
(фрагмент из плана старшей группы)**

месяц	Название подвижных игр			
	с бегом, ходьбой	на равновесие, подлезание, лазанье	с прыжками и разнообразным и движениями	с метанием, с мячом
сентябрь	«Пятнашки» (рус. нар. п/и)	«Медведи и пчелы». Вариант: «Медведи и пчелы» (узбек. нар. п/и).	«Классы»	«Тренировка футболистов» (элементы игры в футбол)
октябрь	«Коршун и наседка» (рус. нар. п/и) Вариант: «Тетка наседка» (тадж. нар. п/и)	«Ловишки на одной ноге» -	«Удочка»	«Мяч через сетку»
ноябрь				

**Планирование подвижных игр на месяц
(старшая группа, апрель)**

Неделя	Этапы разучивания игры			
	знакомство	закрепление содержания, правил	новые варианты	самостоятельная игра
1.	«Горелки»(рус. нар. п/и) - упражнять в беге врассыпную с ловлей.	«Охотники и звери»	«Пастух и стадо» (молд. нар. п/и)	«Кто скорее до флажка».
2.	«Пожарные на учении» - закреплять умение залазить на возвышенности и слазить с них.	«Горелки»	«Охотники и звери»	«Пастух и стадо»
3.	«Прыжки через веревку» - упражнять в прыжках через веревку.	«Пожарные на учении»	«Горелки». Вариант: «Хлебец»(укр. нар. п/и)	«Охотники и звери»
4.	«Школа мяча» - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, отбивании мяча об пол и стену.	«Прыжки через веревку»	«Пожарные на учении»	«Горелки»



Ловкость – физическое качество, определяемое способностью человека выполнять сложные двигательные действия точно, быстро, в том числе в изменяющихся условиях

Подвижные игры для развития ловкости

- *Удочка**
- *Пожарные на учении**
- *Снежная королева**
- *По местам**
- *Пингвины с мячом**
- *Не попадись**



Приемы развития ловкости в новых вариантах игр:

- *быстрое переключение ребенка с выполнения одних движений на другие;**
- *ситуации, побуждающие начинать движение из непривычного положения.**

Новый вариант игры «Пожарные на учении»



Исходный вариант игры: дети бегут и залазят на шведскую стенку.



Новые варианты игры: включаются дополнительные задания, движения

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени

Подвижные игры для развития быстроты:

- *Ловишки**
- *По местам**
- *Мышеловка**
- *Мы весёлые ребята**
- *Перебежки**
- *Мороз красный нос**
- *Хитрая лиса**

Приёмы для развития быстроты:

- *использование различных раздражителей (звуковых, зрительных, тактильных);**
- *чередование звуковых и зрительных сигналов (поднятый флажок, платочек, ленты разного цвета и взмах ими и т.д.);**
- *чередование двух зрительных сигналов, но с использованием разных ориентиров.**

Новый вариант игры «По местам»



Исходный вариант игры: дети начинают движения по звуковым сигналам педагога – «разойдись», «по местам» и т.д.



Новый вариант игры: выполнение движений по зрительным ориентирам: поднятый и опущенный флажок, чередование флажков разного цвета

Выносливость как физическое качество, определяется способностью выполнять работу продолжительное время без снижения ее темпа и качества.

Подвижные игры для развития выносливости:

- *Носильщики
- *Мороз красный нос
- *Эстафета с обручами
- *Подарки
- *Через ручеёк
- *Пингвины



Приёмы для развития выносливости:

- *использование постепенно усложняющихся вариантов одной и той же игры;
- *увеличение количества водящих, их разное размещение;
- *выполнение движений из разных исходных положений;
- *изменение игровых условий и сигналов к действиям.

Новый вариант игры «Мороз красный нос»



Исходный вариант игры: в
игре один ведущий;
перебежка из одной части
зала в другую



Новый вариант игры:
увеличение количества
ведущих (два и более);
изменение игровых условий
(пробежать и перелезть через
бревно)

Сила – это взаимодействие психико-физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий.

Подвижные игры для развития силы

- *Гонка мячей**
- *Не попадись**
- *Волк во рву**
- *Ловишки с мячом**
- *Кто самый меткий**
- *Кто дальше бросит**
- *Паучки**
- *Наездники**

Приёмы для развития силы:

- развитие силовых качеств чаще всего в игре связаны с метанием, поэтому можно увеличивать вес инвентаря для метания;**
- включение в игры большего количества прыжков, упражнений с лазанием.**

Новый вариант игры «Паучки» (старшая группа)



Исходный вариант игры:
передвижение вперед из
исходного положения
«паучок»



Новый вариант игры: передвижение вперед с мячом из исходного
положения «паучок».

«Творчество - это деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью.

Подвижные игры для развития творческих способностей

- *Море волнуется**
- *Попрыгаем как**
- *Сделай фигуру**
- *Что это такое?**
- *Зеркало.**

Приемы для развития творчества:

- *предоставление ребёнку самостоятельности;**
- *одушевление явлений и предметов через подражание (имитация);**
- *придумать и показать движения героев сюжетной игры в необычной ситуации (зайцы прыгают не на лужайке, а в горах, или пробираются через частый лес и т.д.);**
- *изменить сюжет в соответствии с предложенной темой (например, в игре «Море волнуется раз...» фигура может быть лесной, грустной, веселой, спортивной и т.д.);**
- *показать противоположные движения (в подвижной игре «Зеркало», зеркало может быть кривым и, соответственно движения будут не похожими на образец, а противоположными);**
- *придумать необычные движения, в том числе с каким-либо предметом.**

Новый вариант игры «Сделай фигуру» (старшая группа)



Исходный вариант игры: задание для детей - сделать любую фигуру



Новый вариант игры: сделай фигуру в паре; сделай «лесную» и т.д. фигуру; придумай фигуру с мячом

Спасибо за внимание