

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Ермаковский детский сад №4»

### **Методическая разработка**

Подвижные игры и игровые упражнения для физического воспитания детей  
младшего дошкольного возраста.

Составитель: воспитатель МБДОУ

«Ермаковский детский сад №4»

Никитина Лариса Анатольевна

Ермаковское 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА I. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> .....	6
1.1. Классификация подвижных игр.....	6
1.2. Методика проведения подвижных игр.....	8
1.3. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста.....	12
<b>ГЛАВА II. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	15
2.1 Цели и задачи игровых упражнений.....	15
2.2 Методика проведения игровых упражнений.....	17
2.3 Игровые упражнения для детей младшего дошкольного возраста.....	19
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	21
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	22

## Введение

В процессе физического воспитания приобретает широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.[14]

Целью образования дошкольников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. В процессе занятий по физическому воспитанию решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей. [13; 7]

С первых мгновений появления на свет ребёнок приспосабливается к внеутробному существованию. Он осваивает основные законы жизни. Взаимодействуя с внешней средой, ребёнок постепенно приобретает способность к гармонии с ней. Учитывая потенциальные возможности ребёнка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии. С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребёнка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. При этом учитываются и погодные условия. Солнце, воздух и вода используются для повышения жизнестойкости организма. Закаливание и физические упражнения расширяют функциональные возможности организма ребёнка, оказывают тренирующее воздействие на развитие мозга, высшей нервной деятельности, опорно-двигательного аппарата и личностных качеств, способствуя индивидуальному приспособлению к постоянно меняющимся факторам внешней среды.

Условием для нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Двигательная активность зависит не только от индивидуальных особенностей ребёнка, но и от организации условий его пребывания в дошкольном учреждении или родительском доме. Двигательный режим обеспечивается организацией различных форм двигательной деятельности. Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие

мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребёнка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма. Физическая культура как творческая деятельность, не ограничиваясь самовыражением в сфере активной двигательной деятельности, в конечном счете, содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел.[11;11-13]

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально - волевых качеств, в игре реализуются потребность воздействия на мир. Она вызывает существенное изменение в его психике. Известнейший в нашей стране педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: « Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет тоже значение, какое у взрослого имеет деятельность работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре...»[8]Игра создает благоприятные условия для развития навыков и физических качеств, способствует произвольности двигательного поведения.

Н.К.Крупская подчеркивала большое значение игры в воспитании ребенка. « Для детей игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания. Игра – способ познания окружающего» [4]

Особая роль в пропаганде подвижных игр в физическом воспитании принадлежит педагогам Е.А. Покровскому (1838 — 1895), П.Ф.Каптереву (1849 — 1922), которые рассматривали подвижную игру как эффективное средство разностороннего воспитания ребенка.

Огромный вклад в развитие теории физического воспитания внес русский педагог, анатом и врач П.Ф.Лесгафт (1837—1909). Его творческая научная деятельность относится к концу XIX — началу XX в. Он является признанным основоположником научной системы физического воспитания в России.П. Ф. Лесгафт, как и его предшественники, в частности и Е. А. Покровский, большое внимание в физическом воспитании уделял подвижным играм. Процесс воспитания, по его представлению, должен начинаться в семье и продолжаться в школе, чтобы ребенок мог приобрести «...опытность справляться с препятствиями, которые встречаются в жизни». В занятиях подвижными играми он видел также возможность приобретения ребенком самостоятельности в действиях, основанной на личной инициативе, благодаря которой у человека вырабатывается твердый характер и большая сила воли.

Положительно относясь к подвижным играм, он рекомендовал выбирать из них те, которые наиболее подходят к цели, поставленной преподавателем. Игры должны оказывать благотворное влияние на психику и физическое

состояние ребенка. В своих научных трудах П.Ф.Лесгафт уделял внимание не только физическому, но и гармоничному воспитанию человека. Он считал, что физическое воспитание должно продолжаться всю жизнь, поэтому важно с детства учить ребенка сознательно усваивать физические упражнения, уметь рационально, т.е. с наименьшей затратой сил, но с наибольшим эффектом, пользоваться ими. [11; 33]

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В связи с возрастными возможностями дети плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [2; 85].

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.[3]

## Глава I. Подвижные игры

### 1.1. Классификация подвижных игр

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делятся 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 ребёнок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Следование правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими подгруппами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные подвижные игры типа ловишек, перебежек («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 большей 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. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды. К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

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) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна. [15]

Народные игры увлекают и оказывают успокаивающее воздействие даже на большинство гиперактивных детей, помогают раскрыться «зажатым» и неуверенным в себе детям, с помощью народных мелодий и движений можно снять негатив, страхи, боязнь, раскрыть чувства и эмоции. Создание благоприятной творческой атмосферы – народная музыка, костюмы, шапочки зверей, атрибуты – всё это в игре настраивает детей на создание индивидуального изображаемого образа.[6]

## 1.2. Методика проведения подвижных игр.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, диванчиков, ходят и бегают, возят автомобили, каталки, вертушки, бросают и катают мячи, догоняют их и т. д. Самостоятельная двигательная деятельность является важным условием общего развития ребенка, поэтому воспитатель младших групп должен позаботиться о том, чтобы как на площадке, так и в помещении было достаточно много свободного места, нужное количество и разнообразие игрушек, стимулирующих движение детей, пособий, необходимых для развития движений. В работе с малышами очень важны специально организованные подвижные игры и упражнения, протекающие под непосредственным руководством взрослого.[12]

Методика проведения подвижных игр включает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое дидактическое руководство игрой.

Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в его развитии и поведении; определяет реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребёнку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Методика проведения подвижной игры направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей и владеющего разнообразными двигательными навыками ребёнка. Работы Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожевниковой, В. И. Васюковой и др. подтвердили влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребёнка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Поведение в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы.

Подбор подвижных игр зависит от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического, умственного развития детей, их двигательных умений; состояния здоровья каждого ребёнка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, режима дня, места проведения игр, интересов детей.

При подборе сюжетных подвижных игр следует принимать во внимание сформированность у детей представлений об обыгрываемом сюжете. Обязательным условием подготовки педагога к проведению подвижных игр является предварительное разучивание движений как имитационных, так и физических упражнений, действий, которые дети выполняют в игре. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий



(водителями, спортсменами и т. д.), просмотр видеофильмов, кино- и диафильмов; беседы. Большое внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры – в зависимости от возраста изготавливает атрибуты вместе с детьми или в их присутствии.[10] Перед объяснением правил игры не рекомендуется расставлять детей лицом к солнцу или к другим источникам света, так как им будет плохо видно и внимание их будет рассеиваться. Объяснение правил игры ведется поэтапно, выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали. Для того чтобы лучше освоить игру младшим дошкольникам, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений. [1] Важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера, места проведения движений. Продумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5-2 минуты. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явления природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения новой игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение – зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, стимулирующих их к эмоциональному восприятию.

Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям, поэтому использование этого приема требует планирования и продумывания педагогом предшествующей работы, чтобы у детей было сформировано представление об обыгрываемом сюжете. Вместо ситуативного объяснения игры педагог использует перед проведением первой игры крошку-сказку или сюжетный рассказ, в который входят правила игры и сигнал. Их объяснение занимает те же отведенные методикой 1,5–2 минуты, а иногда и меньше. Воспитательный эффект от такого объяснения высок – у детей развиваются воссоздающее воображение, фантазия. Сюжетный рассказ способствует вхождению в образ, развитию выразительности движений. В объяснение игры вплетаются правила, сигнал.

Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах. В случае затруднения придумывания объяснения правил игры, можно использовать стихи. Например:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки.

Квохчет курочка:

«Ко-ко, не ходите далеко».

Дети-«цыплятки» гуляют по лужайке, собирают водящему зернышки, пьют водичку из лужицы. Приближаясь к водящему-«кошке», «курочка» (педагог) говорит:

На скамейке, у дорожки.

Улеглась и дремлет кошка.

«Цыплятки» подходят к «кошке» близко, «курочка» говорит:

Кошка глазки открывает (Мяукает: «Мяу-мяу».)

И цыпляток догоняет.[10]

Игры сюжетного характера («Лошадка», «Рыбаки» и др.), где отсутствует выраженный соревновательный момент, не требуют четких команд для их начала. Можно спокойно сказать: «Игру начнем!» или предупредить детей, что начинается после слов «раз, два, три», и внимательно следить за ходом игры и поведением детей.[1]

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположение играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет). При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила им понятны, то игра проходит весело и увлекательно. Если есть замечания по выполнению правил, то делать их нужно максимально мягко и доброжелательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования.[10] Правила объясняют подробно лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При повторении ее только запоминают основное содержание. В том случае, когда известную детям игру усложняют, разъясняют дополнительные правила и способы выполнения.[1] Выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, предполагающих не только скоростное, но и качественное выполнение («Ктобыстрее добежит до флажка», «Какая команда не уронит мяч»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, вызывает чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды подбирает ребят, равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых малышей объединяет их со смелыми и активными ребятами.

Важную роль в подвижных играх выполняют считалки, с их помощью выбирают водящих. Музыкальность, ритмичность, художественность зачинов, считалок, жеребьевок вызывают у детей эмоциональный отклик. Они легко запоминаются и используются в самостоятельных играх ребят.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевают форму, выбирают капитанов команд, судью и его помощника. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды.

Руководя подвижной игрой, воспитатель должен распределить роли, назначить водящего. Сделать это можно с помощью считалки, или вертушки (кегля). Можно предложить детям самим выбрать водящего и затем попросить их объяснить, почему они поручают роль именно этому ребёнку. Педагог может взять ведущую роль на себя. В младших группах роль водящего выполняет поначалу воспитатель, делая это эмоционально, образно. Постепенно роль ведущего начинают поручать детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение детьми правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры, если недостаточно точно понял объяснение педагога, очень хотел выиграть, был невнимателен и т.д. Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей в игре.

Руководя игрой, педагог формирует правильную самооценку, доброжелательные взаимоотношения, дружбу и взаимовыручку, учит детей преодолевать трудности. Преодоление трудностей П.Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Подводя итог игры, воспитатель отмечает ребят, хорошо выполнявших свои роли, проявивших смекалку, выдержку, взаимопомощь, творчество.[10] Тем из них, кто допускает ошибки или нарушает правила, делают соответствующие замечания. Их по возможности высказывают так, чтобы не мешать другим играющим. И только в том случае, когда дети допускают грубые ошибки, игру останавливают. Особого внимания требуют малоактивные и ослабленные дети, которые недостаточно ориентируются в игровых заданиях, боятся перепрыгнуть через «ров», подойти близко к «медведю». Им необходимо своевременно помочь: поддержать за руку, подбодрить, вселить веру в собственные силы.[1]

### 1.3. Подвижные игры для детей младшего дошкольного возраста.

#### 1. «Не опоздай»

Цель: развитие ориентирования, нахождение своего места.

Оборудование: кубики.

Содержание. Воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всему залу. По сигналу «НЕ ОПОЗДАЙ» – бегут к кубикам.

#### 2. «Наседка и цыплята»

Цель: развитие навыков ползания под предметом, бега.

Оборудование: 2 стула, веревка, игрушка птичка.

Содержание: Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне зала сидит большая птица. Наседка выходит из дома на поиски корма и зовет цыплят: «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку и бегут к наседке и вместе с ней ищут корм. По сигналу «большая птица» цыплята быстро убегают обратно.

#### 3. «Воробушки и кот»

Цель: повышение двигательной активности.

Оборудование: скамейка или кубы высотой 10-12 см.

Содержание. Дети становятся на скамейку, стоящую на одной стороне зала, это воробушки на крыше. На другой стороне сидит кот. По сигналу воспитателя: «воробушки вылетают», дети спрыгивают со скамейки и разлетаются в разные стороны. Кот просыпается, говорит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит в свой дом.

#### 4. «Солнышко и дождик»

Цель: совершенствование навыков в ходьбе в разных направлениях, развитие ориентирования.

Оборудование: зонт для воспитателя.

Содержание. На слова воспитателя «солнышко светит, идем гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. На слова «дождик» воспитатель раскрывает зонт и дети все бегут под ним прятаться.

### **Подвижные игры с прыжками и подпрыгиваниями.**

1. «Подпрыгни до воздушного шара». На игровой площадке натянут шнур на расстоянии 3—5 м от земли. К нему привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Воспитатель предлагает детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (с целью равномерной нагрузки на мышцы плечевого пояса).

*Вариант с усложнением.* На шнур можно повесить колокольчики, бабочек (сделанных из бумаги) и др. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались предметов поочередно правой и левой рукой.

2. «Угости белку орешком». Белка (игрушка) находится на полочке или сучке дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, висит корзина. Чтобы

угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен хорошо подпрыгнуть. Воспитатель следит, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2—3 корзинки, это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2—3 детям. Учитывая рост детей, корзинки можно повесить на разной высоте.

3.«Прыгни через шнур». На полу протягивают шнур длиной 3—4 м. Дети подходят к шнуру и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него. Можно положить параллельно 5—8 шнуров разного цвета (на расстоянии по 50 см).

4.«Через ручеек».

На полу сделан «ручеек» из клеенки голубого цвета шириной 15—20 см, длиной 2 м. Воспитатель говорит, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть дальше, чтобы не намочить ноги. Дети подходят к ручейку и перепрыгивают его, оттолкнувшись сразу двумя ногами. Воспитатель следит, чтобы они сильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени.

### **Русские народные игры.**

«Золотые ворота» Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда.*

*Первый раз прощается,*

*Второй - запрещается.*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. "Ворота" побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

«У медведя во бору» Одного из детей выбирают «медведем». Очерчивают два круга. Одно место для «медведя», другой - дом для остальных детей. Дети выходят из дома со словами:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь не спит*

*И на нас рычит.*

На последнем слове «медведь» с рычанием выбегает из берлоги, а дети бегут в «дом». Пойманный становится «медведем».

«Мышеловка».

Дети становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое детей - «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

*Ах, как мыши надоели,*

*Все погрызли, всё поели!*

*Берегитесь же, плутовки,  
Доберёмся мы до вас!  
Вот захлопнем мышеловку  
И поймаем сразу вас!*

Во время произнесения текста "мышки" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".[9,5]

## Глава II. Игровые упражнения

### 2.1. Цели и задачи игровых упражнений

Игровые упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребёнка.

Игровые упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма ребенка младшего дошкольного возраста.

В работе с детьми широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индивидуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содержат почти все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.)

Целью игровых упражнений является:

- развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- ориентировка в пространстве;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

На первом этапе (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребёнка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

Показ образца физического упражнения ребёнку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ вызывает интерес у ребёнка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется возрастными особенностями младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребёнка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

На втором этапе (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребёнком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.



## **2.2. Методика проведения игровых упражнений.**

Е.А. Тимофеева в книге «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» отмечает: «В игровых упражнениях более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей». Обучение в игровых упражнениях направлено на развитие познавательной активности, на формирование элементарных знаний о самом движении. Ребенок, выполняя упражнение разными способами, соблюдая последовательность действий, узнает, что одно и то же движение можно выполнять по – разному: бегать можно медленно и быстро; между предметами (врассыпную) и в прямом направлении; по гимнастической доске. Малыши так же узнают, что с одним и тем же предметом можно выполнять различные действия: обруч можно катить и крутить, через него можно пролезать.

В игровых упражнениях показаны варианты сочетания нескольких видов движений. Так дети прокатывают мяч по гимнастической доске, по скамейке, затем скатывают его по наклонной плоскости, при этом мяч должен прокатиться через «ворота». Такой подход к организации игровых упражнений позволяет расширять двигательный опыт детей. Чем больше способов выполнения движений ребенок знает, тем разнообразнее его самостоятельная двигательная деятельность.

Игровые упражнения помогают решать разнообразные задачи. У детей развивается умение выслушивать и понимать задание, а чтобы малыши смогли удержать в памяти в процессе выполнения двигательного действия, педагог отдельных частей тела ребенка. Он индивидуально общается с каждым ребенком. При этом развивается слуховая и зрительная ориентировка. Дети по интонации голоса педагога, по темпу произношения им слов учатся измерять длину шага и темп своего движения, по зрительным ориентирам и по звуковому сигналу находить направление движения. Чаще всего в процессе обучения нужна непосредственная помощь педагога для уточнения положения отдельных частей тела ребенка. На перекладину гимнастической стенки малыш часто ставит ногу, опираясь на переднюю часть ступни. «Нужно поставить ножку вот так», - говоря это, поставьте ногу на перекладину серединой ступни. При выполнении задания ребенок прилагает усилие, сосредотачивает внимание. Он должен знать не только то, какое движение выполняет, но и как он это делает, каким должен быть результат. Поэтому в процессе выполнения действий надо оценивать каждого ребенка.

Игровые упражнения достаточно разнообразны и по содержанию и «растут» вместе с детьми. Малыши быстро привыкают к знакомым движениям и при многократном повторении теряют к ним интерес. Поэтому, когда упражнение освоено детьми, его целесообразно совершенствовать и усложнять при помощи различных вариантов двигательного действия. Дети охотно выполняют новые, более сложные задания. Преодолевая посильные трудности, ребенок учится решать новые двигательные задачи, приобретает новые представления о способах деятельности. Это делает процесс обучения развивающим.

С помощью игровых упражнений взрослый создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность ребёнка, регулирует ее. Педагогам важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей младшего дошкольного возраста и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребёнок особенно нуждается в данный момент. [5]

### **2.3. Игровые упражнения для детей младшего дошкольного возраста.**

#### **«Догони мяч»**

Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

«Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать»!

Указания к проведению. Играть могут одновременно от 1 до 6-8 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения группы детей поочередно. Количество одновременно играющих детей увеличивается постепенно.

#### **«По тропинке»**

На полу или на земле (асфальте) на расстоянии 25 - 30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки, шнура) длиной 2,5-3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

Указания к проведению. Дети должны идти осторожно, стараться не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди. Ширину и длину тропинки воспитатель может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

#### **«Принеси флажок (кубик)»**

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты (площадки). На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Группа детей по предложению воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки (кубики) и возвращаются обратно.

Указания к проведению. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы малышам было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажком красиво, ровно.

При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега.

«На праздник»

Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки.

Указания к проведению. Воспитатель помогает малышам стать в пары, дает каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать.

По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару.

«С кочки на кочку»

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.[7]

## **Заключение.**

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение - необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребёнок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств. Дети, которые систематически занимающиеся физическими упражнениями, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонично развитым.

## Список литературы

1. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. – Киев.: Здоров'я, 1979. – 232 с. (Библ. для родителей и детей)
2. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005 – С.23-48
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — Мд Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
4. Крупская Н.К. « Роль игры в детском саду».
5. Литвинова М. Ф. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни»: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. —92 с.
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М., Айрис-пресс, 2003.- 368с.
7. Лихадиевская Т.Г. Ивановская И.М. «Подвижные игры в детском саду», пособие для педагогов дошкольных учреждений, 2001.- 200с.
8. Макаренко А. С. « Лекции о воспитании».
9. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет».
10. Степаненкова Э. Я. «Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений» Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией: М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 368 с.
12. Тимофеева Е.А. 'Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста' - Москва: Просвещение, 1986 - с.79
13. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. Пособ. для студ. Пед. Учеб. Заведений / [С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др.] ; под ред. С.О. Филипповой. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта»: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с. ISBN 5-7695-0853-1

15.ХухлаеваД.В., "Методика физического воспитания в дошкольныхучреждениях", М., 1984 г.