

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Из опыта работы
Надежды Александровны Чайкиной,
инструктора по физической культуре
МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21»*

Биробиджан, 2020

Подвижная игра как средство развития физических качеств у старших дошкольников : из опыта работы Н.А. Чайкиной, инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 24 с.

Сборник «Подвижная игра как средство развития физических качеств у старших дошкольников» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИПКПР» от 29 мая 2020 года.

Составитель:

Е.А. Зубарева, старший преподаватель ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Ответственный за выпуск:

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Компьютерная верстка:

Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

Педагогом представлен эффективный опыт использования подвижных игр, способствующих повышению эффективности физического развития и оказывающих положительное влияние на развитие ловкости, гибкости, силы и выносливости дошкольников.

Материалы рекомендуются к использованию воспитателями и инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

© 2020

Содержание

Слово о педагоге.....	4
Подвижная игра как средство развития физических качеств у старших дошкольников.....	5
Литература.....	9
Приложение 1. Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.....	10
Приложение 2. Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре со слабовидящими детьми старшего дошкольного возраста «Путешествие в городской парк».....	21

СЛОВО О ПЕДАГОГЕ

Надежда Александровна Чайкина в 2016 окончила Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема по специальности «дошкольная педагогика и психология».

Общий стаж работы 19 лет, в МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21» работает 9 лет. В 2015 году Надежде Александровне присвоена первая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре».

За период работы в учреждении зарекомендовала себя эрудированным, энергичным, творческим педагогом, обладающим необходимыми профессиональными качествами. Н.А. Чайкина ответственно подходит к своей работе, интересуется новинками педагогической литературы, эффективно взаимодействует с родителями, педагогом-психологом, воспитателями и другими специалистами детского сада по вопросам физического развития детей в игровой и культурно-досуговой деятельности.

Образовательную работу по направлению «физическое развитие» Надежда Александровна выстраивает с учетом состояния здоровья, темпа продвижения, внутренних потребностей, особенностей, интересов дошкольников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья. Для оптимизации двигательной активности воспитанников и в коррекционно-развивающей работе системно использует образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые. Большое значение придает работе по формированию здорового образа жизни. Непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию проходит динамично, с включением оригинальных комплексов, интересных игровых упражнений и заданий, элементов дыхательной и пальчиковой гимнастики.

Педагог создает психологически благоприятную атмосферу взаимодействия в процессе организации непосредственно образовательной деятельности, утренней гимнастики, спортивных праздников и развлечений, активно поощряет самостоятельность, инициативу, стремление к преодолению трудностей у детей, воспитывает волевые качества, ловкость, быстроту, умение действовать в команде. Воспитанники Н.А. Чайкиной ежегодно участвуют в городских соревнованиях для дошкольников «Спортивная эстафета на воде», «Папа, мама, я – спортивная семья», занимают призовые места.

В работе с семьями воспитанников Надежда Александровна применяет активные формы сотрудничества: выступления на родительских собраниях, информирование, консультирование, совместные мероприятия – праздники, конкурсы, досуги. Имеет благодарственные письма и отзывы от родителей по оценке своей деятельности.

Надежда Александровна Чайкина активно и тесно взаимодействует с коллегами, достигая положительных стабильных результатов по реализации совместных мероприятий: «По дороге всей семьей», «Малые олимпийские иг-

ры», «Народные игры с Матрешкой», «Зимние забавы», «Отряд отважных бойцов», поэтическая гостиная «Детство – счастливая страна».

Надежда Александровна – победитель конкурса профессионального мастерства среди педагогических работников, посвященного 80-летию ЕАО, в номинации «Лучшая организация непосредственно образовательной деятельности»; победитель конкурса профессионального мастерства среди педагогических работников муниципальных дошкольных образовательных учреждений «Речевое развитие дошкольника» в номинации «Взаимодействие специалистов» (2015 г.); обладатель сертификата участника I-го межрегионального конкурса научно-исследовательских работ учителей, воспитателей и психологов массовых и специальных (коррекционных) образовательных учреждений «Интеграция науки и практики в сопровождении развития детей с ограниченными возможностями здоровья» (февраль-апрель 2017 г.) ПГУ им. Шолом-Алейхема за публикацию статьи «Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в детском саду».

В 2018 году повысила квалификацию в ОГАОУ ДПО «ИПКПР» по программе «Реализация в дошкольной образовательной организации современных подходов к физическому развитию детей дошкольного возраста».

Н.А. Чайкина обладает педагогическим тактом, общей культурой, высокой самоорганизованностью, дисциплиной, умело создает условия, обеспечивающие успешное развитие дошкольников в процессе физического воспитания. Родители воспитанников ценят ее профессиональное мастерство, внимание, доброжелательность и любовь к детям.

За добросовестный труд Надежда Александровна Чайкина неоднократно поощрялась администрацией детского сада.

Е.А. Зубарева, старший преподаватель ОГАОУ ДПО «ИПКПР»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Одним из приоритетных направлений воспитательно-образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования является физическое развитие. В дошкольном возрасте формируется фундамент физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать основы всесторонней двигательной подготовленности. Как отмечал В.А. Сухомлинский: «От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Поэтому я придерживаюсь мнения, что организовывать работу по физическому развитию необходимо как можно раньше.

Наряду с основными задачами физического воспитания дошкольников одной из главных выделяют – развитие физических качеств, к которым относят двигательные возможности: ловкость, быстроту, выносливость, силу, гибкость.

Поэтому, на своих занятиях уделяю больше внимания укреплению здоровья, физическому совершенствованию детей. Развитие детей я осуществляю разными путями:

- проведение комплекса утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики;
- организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию;
- организация подвижных игр на развитие физических качеств;
- организация оздоровительного бега в летний период на прогулки;
- организация занимательной двигательной деятельности различного типа, пальчиковые игры и упражнения;
- организация спортивных досугов и праздников;
- проведение «Дня здоровья», в летнее время «Недели здоровья»;
- организация взаимодействия с семьёй.

Эффективнее всего физические качества развиваются у детей в подвижных играх, так как потребность в игре заложена в ребенке самой природой.

Я разделяю точку зрения П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, В.В. Гориневского, которые отмечали, что развитие двигательных навыков дошкольников интенсивнее происходит в подвижных играх.

Подвижные игры можно определить как сложную эмоциональную деятельность дошкольников, способствующую решению двигательных задач, основанных на наличии правил. Использование подвижных игр в развитии детей способствует:

- активизации дыхания, кровообращения, обменных процессов;
- развитию движений, совершенствованию их координации;
- формированию силы, быстроты, выносливости;
- обучению действиям согласно правил;
- формированию личностных и нравственных качеств – дисциплинированности, справедливости, честности, сопереживанию, умению помогать друг другу;
- развитию чувства ритма и овладению ориентировкой в пространстве.

Цели и задачи деятельности

Цель моего опыта – повысить эффективность развития физических качеств у старших дошкольников в подвижных играх.

На основе проведения педагогической диагностики, выделила следующие задачи:

- способствовать формированию и развитию у детей физических качеств и движений в подвижных играх;
- заинтересовать детей многообразием подвижных игр;

- формировать функциональные возможности детского организма посредством охраны и укрепления здоровья.

При организации подвижных игр использовала различные приемы и методы:

- Словесные:
 - разъяснение правил,
 - повторение слов текста игры,
 - уточнение выполнения действий и соблюдения техники безопасности,
 - использование стихотворений, считалок, загадок.
- Практические:
 - выполнение физических упражнений и движений,
 - проговаривание слов текста игры с одновременным выполнением движений.
- Наглядные:
 - показ способа выполнения действий и упражнений,
 - схемы исходных положений и движений,
 - зрительные ориентиры,
 - звуковые сигналы.

Содержание деятельности

Работу по развитию физических качеств у старших дошкольников в подвижных играх я начала с определения уровня сформированности физических качеств. В дальнейшем составила картотеку подвижных игр (Приложение). Картотека составлена на основе классификации подвижных игр направленных на развитие определенных физических качеств.

Способность выполнять движения в минимально возможный отрезок времени, то есть быстроту развивала с помощью скоростных упражнений. С этой целью проводила игры и эстафеты: «Парный бег», «Затейники», «Мышеловка», «Ловишки», «Перебежки», «Мы веселые ребята», «Пустое место», «Чье звено быстрее соберется», «Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Караси и щука», «Горелки», «Два Мороза», «День и ночь».

Так как я работаю в том числе и с детьми и с ограниченными возможностями здоровья, которым не показан быстрый бег, проводя игры и эстафеты, учитываю ограничения нагрузки. Например, в игре «Найди пару в кругу», дети с ограниченными возможностями здоровья образуют внутренний круг, остальные – внешний. По сигналу дети, находящиеся во внешнем круге бегут, а во внутреннем – идут быстрым шагом. Проводя эстафеты, в которых необходимо оббегать ряд ориентиров, первыми становятся дети с ограниченными возможностями здоровья, преодолевая малое расстояние, оббегают только первый ориентир и возвращаются в команду. Остальные дети оббегают все препятствия. Такая организация движений позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья участвовать в играх и эстафетах на равных со всеми, ис-

пытать весь спектр положительных эмоций, но не превысить нагрузку на организм.

Для развития ловкости и координации движений как способности быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также быстро и находчиво действовать в изменяющихся условиях правильно, провожу игры и эстафеты как: «Школа мяча», «Кто скорее дойдет до середины», «Через болото», «Не попадись», «Пробеги, не задень», «Не урони предмет».

Физические качества не развиваются отдельно друг от друга, они взаимосвязаны и определенным образом развитие одного физического качества влияет на развитие другого. Поэтому при изменении условий и правил одних и тех же игр, развиваем и быстроту, и ловкость и координацию. Так в игре «Ловишка» в одном варианте – разучиваем правила игры, в другом – отрабатываем способы увертывания, в третьем варианте – изменяем условия игры (выбираем вместо одного – двух, трех ловишек).

Развивая гибкость – умение выполнять движения с большой амплитудой, провожу игровые упражнения на растягивание: «Выпад ноги», «Ласточка», «Собачка», «Пролезание в обруч, под дугой», «Кошечка». В игре «Передай мяч» гибкость развивается при измененных условиях – дети становятся на расстоянии сорока сантиметров друг от друга и передают мяч, над головой прогибая спину назад. А в игре «Передай мяч змейкой» – один ребенок передает мяч над головой, другой наклоняется вперед и передает мяч следующему участнику между ног.

Развитие силы мышц – внешнего сопротивления посредством мышечных усилий – достигаю увеличением веса предметов (мешочки с гречкой, горохом, солью), использую в играх упражнения, направленные на поднятие массы собственного тела (разнообразные виды прыжков), преодоление сопротивления партнера в парных упражнениях и играх-эстафетах: «Кто сильнее», «Кенгуру», «С кочки на кочку», «Переправа», «Носильщики», «Тянем - потянем». Выбирая определенную игру, обращаю внимание на индивидуальные особенности, рост, телосложение детей с целью их объединения в пары, учитывая возможные ограничения и медицинские противопоказания.

Способность дошкольников к продолжительному выполнению упражнений, то есть выносливость, формирую в процессе развития всех физических качеств. Выносливость вырабатывается при частом выполнении одних и тех же движений. Этому способствует использование подвижных игр с непрерывными двигательными действиями: «Волшебные скакалки», «Удочка», «Догони», «Совушка». В ходе игр внимательно слежу за состоянием детей, не допуская переутомления.

Подвижные игры использую во всех видах совместной деятельности с детьми: утренней гимнастике, непосредственно образовательной деятельности, спортивных досугах и развлечениях, соревнованиях. Так, например, начиная утреннюю гимнастику с подвижной игры «Разойдись,стройся, разбегись», отрабатываем различные виды бега и ходьбы. Для организации общераз-

вивающих упражнений провожу хороводную игру «Ровным кругом», заканчиваю гимнастику малоподвижной игрой «Чей услышал голосок?»

Составляя игровые занятия в соответствии с тематическим планом, закрепляю двигательные умения и развиваю физические качества также через подвижные игры. Например, при ознакомлении с темой «Животные жарких стран» совершаем с детьми «Путешествие в Африку», где играем в такие игры как «Кенгуру», «Жирафы», «Обезьянки», «Крокодилы», при ознакомлении с обитателями подводного мира играем в «Осьминог», «Крабы», «Дельфины», «Акула и рыбки». Игровые занятия содействуют совершенствованию двигательных действий и физических качеств, развивая творчество в двигательной деятельности и положительные эмоции.

В течение учебного года при проведении подвижных игр, предлагала их вариации в зависимости от поставленных задач, изменяя условия, усложняя правила и движения. Всё это способствовало всестороннему развитию дошкольников: физическому, умственному, эмоциональному, социальному.

В результате целенаправленной, систематической и последовательной работы по развитию физических качеств у старших дошкольников посредством подвижных игр прослеживается положительная динамика в физическом развитии. Дети с удовольствием играют, занимаются, повышается их двигательная активность.

Таким образом, использование подвижных игр способствовало повышению эффективности физического развития и оказало положительное влияние на развитие ловкости, гибкости, силы и выносливости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21-25.

2. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2008. – 159 с.

3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья : программа оздоровления дошкольников: программа развития / М.Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.

4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий : учебное пособие для воспитателей / М.Н. Кузнецова. – М. : Айрис-пресс, 2008. – 96 с.

5. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / Л.Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 7. – С. 8-11.

6. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников : учебное пособие / Т.С. Овчинникова. А.А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2009. – 176 с.

7. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М. : Мозаика-Синтез, 2004.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Картотека подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

«Пустое место»

Цель: учить детей бегать на скорость. Развивать быстроту и ловкость.

Ход игры:

Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, – получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу,
и в окошечки гляжу,
к одному я подойду,
и тихонько постучу».

После слов «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

2 вариант

Водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Ловишки»

Цель: учить бегать по площадке врассыпную с увёртыванием. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот кого Ловишка запятнал отходит в сторону.

2 вариант

Ловишка не может ловить того кто успел присесть.

3 вариант

Нельзя ловить того кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

2 вариант

Бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,
развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут вот напасть.
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро ориентироваться по сигналу воспитателя, увертываться от ловящего.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель

обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, – не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) – сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», – хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«День и ночь»

Цель: учить детей быстро бегать, увертываться, ловить товарища. Развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры:

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» – а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.

Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

«Мы веселые ребята»

Цель: учить детей бегу, учить ловить товарища. Развивать ловкость, быстроту, воспитывать бережное отношение друг к другу.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух-трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

«Два Мороза»

Цель: учить детей ловли и бегу. Воспитывать чувства вежливого отношения друг к другу, развивать речь.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки (или комнаты) отмечают линиями два дома. Расстояние между домами — 20-30 шагов (12-15 м.). Играющие располагаются на одной стороне площадки. Выбираются двое водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям, — это Мороз — Красный нос и Мороз — Синий нос.

По сигналу воспитателя: «Начинайте!» — оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я Мороз — Красный нос,
Я Мороз — Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Все играющие хором отвечают Морозам:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т. е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Замороженных подсчитывают после чего они присоединяются к остальным играющим.

Перебежки повторяются 3-4 раза. После подсчета общего числа замороженных выбираются (при помощи считалки) новые Морозы, и игра возобновляется.

В конце игры подытоживают, какая пара Морозов заморозила большее число играющих.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

2 вариант: можно выбрать две щуки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры:

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Кто скорее дойдет до середины»

Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Ход игры: Для игры используется шнур длиной 4-5 м. На обоих концах его имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается цветной ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают шнур. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

«Кто дольше простоит на одной ноге»

Цель: развивать ловкость и координацию движений, учить быстро действовать при потере равновесия.

Ход игры:

Встать, руки на поясе, согнуть правую ногу, стопу разместить на голени левой. Глаза закрыты. Выигрывает тот, кто дольше всех смог удержать устойчивое положение.

«Пробеги, не задень»

Цель: развивать ловкость и координацию движений.

Ход игры:

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед бегом огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают эстафету следующему участнику. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Не попадись»

Цель: Развивать ловкость и координацию движения.

Ход игры:

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», выходит из игры. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

«Кошечка»

Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

Ход игры: (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка».

«Передача мяча»

Цель игры: развить гибкость и ловкость.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников – передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Передача мяча змейкой»

Цель игры: развить гибкость.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой – между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Пролезание в обруч, под дугой»

Цель игры: развить гибкость.

Ход игры:

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают дуги или обручи так, чтобы получились арки. Количество арок может быть различным. Задача игроков – пройти все дуги (арки), сгруппировавшись вперед или с усложнением наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«Ласточка»

Цель игры: развить равновесие, гибкость.

Ход игры:

Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить ласточку. Игрок должен встать на одну ногу, а другую ногу отвести назад поднять, руки в стороны. Его задача продержаться дольше всех. Если игрок продержался дольше всех и не упал, то он считается победителем.

«Жираф»

Цель игры: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

Ход игры:

В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача – собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все

выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ

«Кенгуру»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Можно усложнить задание тем, что ввести правила по которым мяч нельзя передавать с помощью рук. Так будет играть веселее, особенно, если к игре присоединяться взрослые.

«Переправа»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

«Тянем-потянем»

Цель игры: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

Ход игры:

Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Примечание. Перетягивать можно и обычный канат.

«С кочки на кочку»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

На площадке два ориентира – два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель раскладывает на болоте кочки – кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

«Паучки»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Все играющие должны разделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Чтобы было интереснее за победу можно вручать жетоны или мелкие призы.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

«Совушка»

Цель игры: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре, выносливость.

Ход игры:

Выбирают водящего – "совушку", остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда инструктор произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда инструктор скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведённых совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

«Прыгуны»

Цель игры: развивать выносливость, закреплять навыки прыжка в длину.

Ход игры:

Все участники игры должныделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флажками обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и также выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой игре-эстафете. Можно организовать 4–5 команд (можно организовать соревнование между мальчиками и девочками).

«Удочка»

Цель игры: Развивать ловкость, быстроту, глазомер, выносливость.

Ход игры:

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

«Догони»

Цель: Развивать ловкость, быстрота, скорость.

Ход игры:

Чертится круг (овал). Все становятся по его границе на равном расстоянии друг от друга. По сигналу начинают бежать в одну сторону, догоняя впереди бегущего. Если кого-то догнали, он сходит с дистанции. Выигрывает тот, кто останется на дистанции последним.

«Скачки на мячах»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«Носильщики»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и стараясь не уронить мяч, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«Паровозик»

Цель игры: развивать физическую силу и выносливость.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. По сигналу ведущего первый игрок бежит дистанцию. Когда он возвращается к команде, за него цепляется следующий игрок, и они бегут дистанцию вместе. Действие повторяется, пока все участники команды не пробегут дистанцию, сцепившись в паровозик. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

«Пожарные на учениях»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Ход игры:

В игре может принимать участие несколько команд. На игровой площадке чертят линию старта (он же и финиш). К верхней перекладине шведской стенки крепятся колокольчики для каждой команды. По сигналу ведущего игроки добегают до стенки, забираются вверх и звонят в колокольчик. Команда, которая выполнит задание первой, становится победителем.

«Один – двое»

Цель: Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.

Конспект непосредственно образовательной деятельности по физической культуре со слабовидящими детьми старшего дошкольного возраста «Путешествие в городской парк»

Программное содержание:

Закрепить основные виды движения: бег, прыжки, равновесие в ходе проведения подвижных игр.

Развивать физические качества: ловкость, быстроту движений и реакции.

Совершенствовать навыки коллективной деятельности.

Воспитывать внимание, чувство товарищества.

Закрепить знания детей о родном городе, прививать интерес к национальным традициям.

Активизировать словарный запас детей.

Развивать глазодвигательные функции.

Оборудование и инвентарь: компьютер, проектор, экран, музыкальный центр, ткань разного цвета (белый, синий, красный), обручи, канат, «листочки», «камушки», «деревья».

Ход НОД

- Ребята, сегодня у нас будет необычное путешествие.

Отрывок из стихотворения А.Синяковой «Мой Биробиджан» (читает ребенок, на фоне музыки).

«Биробиджан любимый мой,
Всегда люблюсь я тобой:
Твоими тихими дворами,
И невысокими домами,
И тополями вдоль дорог...
Зеленый славный уголок!»

- Как называется город, в котором мы живем?

- Почему он так называется?

- Какое ваше любимое место в городе, когда вы гуляете всей семьей? (слайд с достопримечательностями нашего города)

- Мое любимое место отдыха парк культуры! (слайд парка)

Предлагаю, вам отправиться в наш замечательный осенний парк. Где можно играть, танцевать и веселиться.

- Ну, что вы готовы отправиться в путешествие?

- Тогда вперед! Направо! Шагом марш! (музыкальное сопровождение)

По дороге в парк шагаем! (обычная ходьба, 30 с., темп средний)

И до леса добегаем! (бег обычный, 30 с.)

По тропинке в лес идем! (ходьба по узкой извилистой дорожке)
И по мостику пройдем! (ходьба по доске)
Перешли преграду вмиг,
И по камушкам прыг, прыг, прыг. (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

Наступаем на листочки. (ходьба широким шагом)
Подлезаем под кусточки (пролезание из обруча в обруч)
К концу леса мы подходим (обычная ходьба)
И березки все обходим. (ходьба змейкой между «березками»)
Ко мне скорей все подойдите,
И ножки с ручками встряхните.

- Ребята, посмотрите вокруг, где мы?

- Правильно мы оказались с вами в нашем городском парке. И здесь нас ждет много интересного.

Но для начала мы с вами разомнемся (разминка под музыкальное сопровождение).

- Ребята, а вам понравилась музыка, под которую мы с вами делали разминку?

- Это национальная музыка жителей нашей области.

- Как называется наша область?

- Сколько лет ей исполнилось ?

- Молодцы, правильно!

- После нашей веселой разминки, пришла пора поиграть в интересные игры.

Первая игра **«Канатоходцы»** - 2 раза под музыкальное сопровождение;

Ход игры: Группа детей делится на 2 команды. Передвигаться по канату, сохраняя равновесие, разрешается держать руки в стороны. Выигрывает та команда, у кого будет меньше сходов с каната.

Правила следующие: Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.

Следующая игра **«Хромая уточка»** - 2 раза под муз. сопровождение;

Ход игры: обозначают границы площадки. Выбирается «хромая уточка», остальные игроки размещаются произвольно на площадке, стоя на одной ноге, а согнутую в колене другую ногу придерживают сзади рукой. После слов «Солнце разгорается, игра начинается» «уточка» прыгает на одной ноге, придерживая другую ногу рукой, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленный выходит из игры. Последний неосаленный игрок становится «хромой уткой».

Правило: игрок, ставший на обе ноги или выпрыгнувший за пределы площадки, считается осаленным.

Молодцы, какие вы ребята все прыгучие, ловкие, быстрые.

А сейчас в круг скорее все вставайте и считалку применяйте.

По считалке выберем, кто будет предлагать следующую игру (игра по выбору детей) - 2 раза.

- Ребята, мы знаем очень интересную игру с платочками, которая называется «Юрта», но платочки будут необычные. Поиграем? – 2 раза.

В игре участвуют три подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки, все идут тремя кругами переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.

- Ребята, подумайте, если мы соединим эти три цвета, что у нас получится?

- Расположите цвета по порядку.

- Молодцы, правильно составили Российский флаг! (слайд Российского флага)

- А, теперь мы отдохнем (релаксация под музыку природы).

На спинку все скорей ложитесь
Глазки тихо закрывайте,
И звуки парка вы узнайте.
Глазки открывайте
Потихоньку все вставайте.

- Ребята, вам понравилось гулять в нашем городском осеннем парке?

- Но пришла пора возвращаться в детский сад.

Вот как славно погуляли
Друг за другом зашагали
1, 2, 3, 4, 5 детский сад ребятам рад.

Вот и вернулись мы в наш любимый детский сад «Родничок».

- На какой улице находится наш детский сад?

- Правильно!

- Ребята, в следующий раз мы с вами отправимся путешествовать по улице Набережной.

До свидания!

Список литературы:

1. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. Москва – «ВАКО» 2007.

2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет. Москва Владос 2000.

3. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.

4. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Методическое пособие 2002.

5. Шалом, Биробиджан! Издательский дом «Приамурские ведомости», 2012.

Подвижная игра как средство развития физических качеств у старших дошкольников : из опыта работы Н.А. Чайкиной, инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 21». – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2020. – 24 с.

Сверстано и отпечатано в РИО ОГАОУ ДПО «ИПКПР»
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53