

**Тема: Система работы по совершенствованию психофизических функций детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.**

**Актуальность.**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Сегодня стало модным слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощённо – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

«Игра должна служить основным рычагом физической культуры дошкольника», писал Е.А. Аркин. С помощью игр ребёнок овладевает полезными для него двигательными действиями упражняется в них. Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки.

Качества силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр.

Таким образом, интенсивность физического развития детей зависит от двигательной активности. Подвижная игра является основным средством совершенствования двигательной активности.

**В своей работе я определила следующую цель и задачи:**

**Цель:** охрана, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие и формирование психофизических качеств в процессе подвижных игр.

**Задачи:**

- совершенствование физического развития: физических качеств, жизненной ёмкости лёгких, величины и изгибов позвоночника, пропорциональности телосложения;
- формирование двигательных навыков и умений средствами подвижных игр,
- закрепление и совершенствование навыков сохранения правильной осанки и личной гигиены;
- воспитывать у детей организованность, дисциплинированность, самостоятельность, собранность в процессе подвижных игр.

**Принципы и подходы:**

- учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- партнёрство с семьёй;
- принцип развития;
- принцип диалогического общения;
- принцип доверительного сотрудничества;
- принцип взаимного развивающего влияния педагога и ребёнка;
- принцип ненасилия;
- здоровьесберегающий принцип;
- принцип комплексности и интегративности;
- принцип активности и сознательности;
- принцип гарантированной результативности.

**Методы:**

- игровые;

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, разъяснение, поручение, инструктаж, анализ ситуаций, обсуждение);
- наглядные (метод иллюстрирования, метод демонстрации, метод показа, наблюдение);
- практические (упражнения устные, графические, двигательные).

#### **Используемые технологии:**

- Игровые технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- Технология развивающего обучения;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Технология интегрированного занятия;
- Технология проектной деятельности или метод проектов.

#### **Характеристика предметно-развивающей среды и наполняемость физкультурного зала.**

Спортивное оборудование и инвентарь являются безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Организация предметно-развивающей среды базируется на следующих принципах:

- насыщенность, трансформируемость, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность.

Предметно-пространственная развивающая среда соответствует возрастным периодам развития ребёнка дошкольного возраста.

Спортивный и тренажёрный залы находятся в двух смежных помещениях.

Спортивное оборудование: гимнастические скамьи, лестницы: наклонные для лазания, приставные; трап приставной, дорожка приставная, дуги металлические для подлезания и перепрыгивания, наклонная гимнастическая скамейка, скат, бревно гимнастическое, стойки деревянные, тоннели складные, диски «Здоровье», батут складной, детские велотренажёры, массажные дорожки для профилактики плоскостопия, гимнастические палки, канат для перетягивания, канат подвесной, маты гимнастические, мягкие модули. Спортивно-игровой инвентарь: щиты-мишени навесные, обручи, скакалки, ленточки и флажки разноцветные, гимнастические ленточки, кегли, бадминтон, наборы для спортивных игр «Хоккей», «Футбол», «Волейбол», детские гантели, фанатки болельщиков.

В каждой группе оборудован спортивный уголок и уголок уединения (зона релаксации), имеется место для умеренно подвижных игр.

За основу при проведении образовательных ситуаций взяла перспективный план занятий, рекомендованный в практическом пособии М.Д. Маханёвой «Воспитание здорового ребёнка».

Однако в данном пособии подборка подвижных игр недостаточно проработана. Поэтому я разработала свою систему подвижных игр, используемых мной при проведении образовательных ситуаций и других видах детской деятельности.

Подвижные игры классифицированы мной по видам движений, определены задачи каждой подвижной игры, содержание, варианты. Определены психофизические качества, развиваемые в данной игре.

Подвижные игры проводятся соответственно теме занятия, задачам.

Все подвижные игры можно проводить как в спортивном зале, так и на спортивной, игровой площадке. В повседневной жизни дети закрепляют подвижные игры. Широко используют в организованной и самостоятельной игровой деятельности, на праздниках, досугах, утренней гимнастике, развлечениях.

Формы работы при проведении подвижных игр: фронтальные, поточные, групповые, индивидуальные.

**За основу определены принципы:** систематичность, последовательность, постепенность, учёт индивидуальных и возрастных особенностей, наглядность, Осуществляется принцип взаимодействия. Все образовательные ситуации осуществляются с использованием подвижных игр строятся по единому алгоритму:

- Объяснение,
- Показ с использованием спортивного инвентаря и оборудования.
- Работа над игрой.

Все подвижные игры соответствуют целям образовательных ситуаций, их можно использовать как в старшей группе, так и в подготовительной группах. Использовать инвентарь и оборудование необходимо соответственно задачам непосредственно образовательным действиям, другой двигательной деятельности.

**Подвижные игры, развивающие выносливость, ловкость. Основной вид движений - ходьба.**

название подвижной игры, задачи	содержание игры	вариант	атрибуты	место использования
«Затейники» Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать творческое двигательное воображение, ловкость, выносливость, воспитывать дружеские отношения в детском коллективе.	Выбирается водящий (затейник), остальные участники игры идут по кругу вправо, влево. По указанию останавливаются, имитируют движения, показанные затейником.	Вариантом игры может быть использование двух водящих, один из которых, показывает неправильное выполнение упражнения	Флажки, мячи, обручи – по желанию.	В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.
«Светофор» Задачи: закреплять знания цветов, совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, воспитывать внимание.	Дети свободно размещаются по залу. По сигналу «зелёный»- останавливаются, по сигналу «жёлтый»- приседают, по сигналу- «красный» - стоят.	Возможно выполнение различных движений по сигналу «красный», «жёлтый», «зелёный».	Флажки- красный, жёлтый, зелёный.	В самостоятельной, игровой деятельности, на занятиях, праздниках, досугах.

<p><b>«Сороконожка»</b> Задачи: совершенствовать внимание, развивать ловкость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети строятся в одну колонну. Затем кладут руки на плечи товарища, стоящего впереди. Таким образом, продвигаются вперёд, не расцепляя рук.</p>	<p>Возможно выполнять бег взявшись за плечи друг друга.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Пронеси волан на ракетке»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети несут волан на ракетке, пытаясь не уронить.</p>	<p>Можно выполнять в шеренге, в колоннах, как эстафету.</p>	<p>Бадминтонные ракетки, воланы.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Один, двое»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу по одному, по двое, развивать внимание, ловкость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети стоят в колонне по одному. По сигналу «Один» - идут в колонне по одному, по сигналу «Двое»- перестраиваются в две колонны по ходу движения, идут по двое и т.д.</p>	<p>Можно выполнять не при ходьбе, перестраиваться на месте.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Найди и промолчи»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу в меняющихся условиях, развивать внимание, ловкость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети стоят в шеренге. Водящий предлагает закрыть глаза и отвернуться, сам в это время прячет предмет. Затем по сигналу водящего, дети приступают к поиску предмета.</p>	<p>При большом количестве участников, возможно двое водящих.</p>	<p>Предмет, который нужно спрятать.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности на занятиях, досугах, праздниках.</p>
<p><b>«Раз, два, три - быстро повтори».</b></p>	<p>Дети свободно размещаются по площадке. По</p>	<p>Имитация повадок указанного</p>		<p>В самостоятельной игровой</p>

<p>Задачи: Развивать имитационные способности, ловкость, совершенствовать внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>сигналу:»1,2,3- быстро повтори» имитируют движения, показанные ведущим.</p>	<p>ведущим животного, птицы и т.д.</p>		<p>деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Кто летает?»</b> Задачи: Совершенствовать ходьбу в меняющихся условиях, развивать ловкость, внимание, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Дети стоят по кругу, водящий называет одушевлённые и неодушевлённые предметы. Называя, поднимает руки вверх. Дети поднимают руки вверх и говорят «летает», если назван летающий предмет.</p>	<p>Проводить можно в медленном быстром темпе, выполняя при этом ходьбу.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Стоп»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание, воспитывать организованность.</p>	<p>Все играющие стоят на одной стороне площадки, на другой – водящий. Водящий, стоя спиной к играющим, говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». На каждое слово водящего все шагают, до сигнала: «Стоп». Игра продолжается, пока кто-нибудь из играющих не подойдёт близко к водящему, не встанет за его спиной.</p>	<p>Можно использовать как вариант игры с прыжками вперёд на двух ногах.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, праздниках.</p>
<p><b>«Холодно-горячо».</b> Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Дети ходят по площадке в разных направлениях обычной ходьбой под счёт водящего или удары в бубен. На сигнал «горячо» идут на носках, на сигнал «холодно» - в полуприседе.</p>	<p>Как вариант можно использовать различные виды ходьбы.</p>	<p>Бубен.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>

<p><b>«Шишка-камешек».</b> Задачи: совершенствовать ходьбу в меняющихся условиях, развивать ловкость, внимание, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Дети идут в колонне. У первого в руках шишка, у последнего – камешек. На сигнал водящего «шишка» продолжают идти вперёд за первым, на сигнал «камешек» поворачиваются и идут за последним.</p>	<p>Как вариант можно использовать различные предметы, музыкальное сопровождение.</p>	<p>Предметы : шишка, камешек.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Узнай по голосу».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения.</p>	<p>Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза. Он должен угадать по голосу ребёнка, назвавшего его по имени. Если угадал, меняется местами с ребёнком, назвавшим его.</p>	<p>Как вариант можно выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки вокруг водящего.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Круговорот»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети идут по залу парами ровным умеренным шагом. По сигналу – последняя пара разбивается: один идёт сперва, другой слева от колонны.</p>	<p>Можно выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым встаёт впереди колонны.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Улитка»</b> Задачи: совершенствовать ходьбу, развивать внимание, ловкость, воспитывать организованность.</p>	<p>Дети строятся в шеренгу, берутся за руки и, повернувшись влево (вправо), идут по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом.</p>	<p>Как вариант могут быть виды ходьбы: змейкой, высоко поднимая колени.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>

**Подвижные игры, развивающие выносливость, ловкость, быстроту, силу.  
Основной вид движений – бег.**

<p><b>«Перебежки. Кто скорей к своему флажку?».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих. По сигналу каждый ребёнок бежит к своему флажку.</p>	<p>Возможно перебежать к другому предмету, или же исключить его совсем, используя ориентир для перебежания. <b>Бег змейкой между предметами».</b></p>	<p>Флажки по количеству детей.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности детей, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Не оставайся на земле».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, быстроту, силу, внимание, воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе.</p>	<p>Дети размещаются в разных местах площадки. Выбирается ловишка. После условленного сигнала, все убегают, взбираются на возвышенности, ловишка старается осалить убегающих.</p>	<p>Вариантом игры является включение второго ловишки, при большом числе участников игры.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Охотники и зайцы».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, выносливость, силу, дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>На одной стороне площадки находятся зайцы в домика (2-3 человека). По сигналу охотник старается попасть мячом в выбежавших из дома зайцев.</p>	<p><b>«Ловишка с мячом»</b>, где все участники убегают от ловишки по сигналу. Он же старается попасть мячом в играющих.</p>	<p>Обручи, мяч.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности детей, на занятиях.</p>

<p><b>«Ловишка, бери ленту».</b>          Задачи:          совершенство-          вать бег с ловлей          и увёртыванием,          развивать          ловкость,          выносливость,          силу, быстроту,          воспитывать          дружеские          отношения в          коллективе.</p>	<p>Играющие стоят по кругу. У каждого цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. По сигналу, ловишка бежит за играющими, стремясь, взять у кого-нибудь из них ленточку.</p>	<p><b>«Ловишка»</b> без использования лент, когда водящий бежит за участниками игры, пытаясь осалить, касанием руки.</p>	<p>Ленточки по количеству играющих.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Два Мороза»</b>          Задачи:          совершенствовать бег,          развивать          внимание,          ловкость,          выносливость,          быстроту,          воспитывать          самостоятельность.</p>	<p>На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, в одном из домов. По сигналу, дети перебегают в другой дом, водящие («Морозы») стараются осалить (заморозить) как можно больше детей.</p>	<p>Возможно проведение с одним водящим («Морозом»)</p>	<p>Колпачки для водящих-«Морозов».</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Жмурки»</b>          Задачи:          совершенствовать бег с ловлей и увёртыванием,          развивать          внимание,          ловкость,          быстроту, силу,          воспитывать          дружеские          отношения в          коллективе.</p>	<p>Дети располагаются на ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза - это жмурка. По сигналу, дети бегают слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит.</p>	<p>Возможно два водящих – жмурки.</p>	<p>Косынка для завязывания глаз водящему.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>



<p><b>«Мы весёлые ребята».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети стоят на одной стороне площадке, на другой водящий. По сигналу водящий ловит детей, осаленный отходит в сторону.</p>	<p>Возможно двое водящих при большом числе играющих. Другой вариант- игра <b>«Парный бег»</b>, <b>«Встречные Перебежки»</b>.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Полоса препятствий»</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать внимание, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети стоят в колоннах за направляющими. По сигналу выполняют бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть дуги, проползти по гимнастическому мату, добежать до флажка).</p>	<p>Варианты полосы препятствий могут быть различными, в соответствии с поставленными задачами занятия.</p>	<p>Дуги для перепрыгивания, гимнастические маты, флажки.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Мышеловка»</b> Задачи: совершенствовать бег с ловлей и увёртыванием, развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети разделяются на две подгруппы. Одна подгруппа изображает мышеловку. После сигнала стараясь поймать как можно больше «мышей».</p>	<p>Можно выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки, изображая мышеловку.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Гуси-лебеди».</b> Задачи: совершенствовать бег с ловлей, развивать быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>По сигналу водящий- волк ловит детей- «гусей», пытаясь осалить. Дети «гуси» пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, где находится «пастух».</p>	<p>Можно использовать двух водящих «волков» при большом количестве участников.</p>	<p>Маска волка.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>

<p><b>«Пробеги тихо».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, силу, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Основная масса детей располагаются на одной стороне площадки. Водящий находится в центре зала. По сигналу дети перебегают мимо водящего, который пытается осалить их.</p>	<p>Можно в роли водящих брать нескольких детей.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Караси и щука».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать внимание, выносливость, быстроту реакции, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Половина играющих образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих – щука. Остальные – караси, они плавают внутри круга. По сигналу «Щука» щука ловит карасей.</p>	<p>Возможно использовать двое водящих, как вариант игры.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Хитрая лиса».</b> Задачи: совершенствовать бег, развивать внимание, ловкость, быстроту, воспитывать дружеские отношения в группе.</p>	<p>Играющие стоят по кругу. В стороне – дом лисы. По сигналу – играющие закрывают глаза, выбирают хитрую лису. Затем играющие зовут хитрую лису, пытаясь выяснить кто же это. После того, как её зовут 3 раза, выбранный ребёнок выходит на середину и ловит детей.</p>	<p>При большом числе играющих, как вариант, возможно двое водящих.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Уголки».</b> задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, воспитывать организованность.</p>	<p>Дети становятся возле расположенных на участке предметов. Один из играющих находится в середине. Он подходит к детям и предлагает отдать свой уголок. В это время играющие выбегают из домиков, меняются местами. Водящий старается занять чье-нибудь</p>	<p>Вместо домиков можно использовать обручи. Как вариант, можно занимать уголок вдвоём и выбегать парами.</p>	<p>Обручи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>

	место.			
<p><b>«Скворечники»</b>  Задачи:  совершенствовать бег, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Играющие размещаются в домиках (обручах) парами. Число играющих нечётное - один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети – скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу, снова летят по площадке.</p>	<p>Можно перепрыгивать на двух ногах из одного домика в другой.</p>	<p>Обручи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>

<p><b>«Перемены предмет»</b> задачи: совершенствовать бег, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость, воспитывать дружеские отношения в группе.</p>	<p>На одной стороне зала – 4-5 обручей на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне- играющие в 4-5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик. По сигналу, дети бегут к обручам , берут мешочки с песком и бегут на места.</p>	<p>Как вариант можно строится в две колонны и выполнять как эстафету.</p>	<p>Обручи, мешочки с песком.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
--	--	---	----------------------------------	---

**Подвижные игры, развивающие быстроту, реакцию, ловкость, выносливость, силу.  
Основной вид движений – прыжки.**

<p><b>«Большая прыжковая эстафета».</b> Задачи: совершенствовать прыжки, продвигаясь вперёд, развивать выносливость, быстроту, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети строятся в две команды, колонны за направляющими. По сигналу выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч до отметки. Побеждает команда первая закончившая выполнять задание.</p>	<p>Можно выполнять прыжки через скакалку до отметки, или же прыжки через дуги, высотой 10 см, через бумы, до определенной отметки «Кто быстрее».</p>	<p>Обручи, скакалки дуги, для пере-прыгивания.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Поезд».</b> Задачи: совершенствовать прыжки, продвигаясь вперёд, держась за</p>	<p>Дети стоят в колонне друг за другом. По сигналу, продвигаются вперёд прыжками, придерживая друг друга за плечи до ориентира.</p>	<p>Можно выполнять как эстафету в командах.</p>	<p>Флажки.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на</p>

плечи друг друга, развивать внимание, ловкость, силу, воспитывать дружеские отношения в коллективе.				занятиях.
<b>«Не оставайся на полу».</b> Задачи: совершенствовать прыжки с возвышенных предметов, развивать ловкость, силу, быстроту, воспитывать дисциплинированность.	Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По сигналу, все бегают прыгают. По сигналу «Лови» все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих.	Возможно использовать двое ловишек.	Кубики, скамейки.	В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.
<b>«Удочка»</b> Задачи: Совершенствовать прыжки в высоту на месте, развивать ловкость, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе.	Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре водящий. Он вращает по кругу шнур, к концу которого прикреплен мешочек с песком. Играющие при приближении мешочка подпрыгивают.	Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1 раз вокруг самого себя и др.	Шнур, к концу которого привязан мешочек с песком.	В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.
<b>«С кочки на кочку».</b> Задачи: совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, развивать ловкость, силу, выносливость, внимание, воспитывать дисциплинированность.	Дети делятся на 2 группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке кружки-кочки. Перепрыгивая с кочки на кочку, они перебираются на другую сторону площадки.	Можно перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге.	Кружки из картона.	В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.
<b>«Лягушки и цапли».</b>	Границы болота отмечаются кубами,	В игре могут быть и две	Кубы, между	В самостояте

<p>Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>между которыми протянуты верёвки. На концах верёвок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. По сигналу цапля ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли- они выскакивают из болота.</p>	<p>цапли.</p>	<p>которыми протянута верёвка.</p>	<p>льной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Попрыгунчики-воробышки»</b> Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, внимание, быстроту, силу, реакцию, воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>Отмечаются границы площадки. Выбирается водящий (большая птица). Он находится в центре круга. Все остальные воробышки. Они резвятся, прыгают в круг и из него. Водящий ловит детей.</p>	<p>Как усложнение игры можно выбрать и двух водящих.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Волк во рву»</b> Задачи: совершенствовать прыжки, Развивать ловкость, быстроту, силу, внимание, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Поперёк площадки обозначен ров. В нём находится водящий волк – остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне отделено поле. По сигналу дети бегут из дома, перепрыгивают через ров, волк их ловит.</p>	<p>Для усложнения игры можно выбрать двух волков.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности детей, на занятиях.</p>
<p><b>«Добеги и прыгни»</b> Задачи: совершенствовать прыжки, развивать ловкость, внимание, силу, воспитывать дружеские отношения между детьми.</p>	<p>Несколько детей стоят шеренгой. На небольшом расстоянии от них обозначена полоса, шириной 30-40см. По сигналу, дети быстро бегут вперёд. Побеждает тот, кто первым добежит до полосы, подпрыгнет вверх.</p>	<p>Возможно, продвигаться до полосы прыжками на двух ногах.</p>		<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>

**Подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, силу, выносливость. Основной вид движения – лазание, ползание.**

<p><b>«Пожарные учения».</b> <b>на</b>          Задачи: совершенствовать лазание по гимнастической стенке, развивать внимание, воспитывать дружеские отношения <b>в</b> коллективе.</p>	<p>Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны, по числу пролётов, на определённом расстоянии от лестницы. На каждом из них на определённой перекладине закреплён колокольчик, по сигналу, дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают, стараясь достать колокольчик.</p>	<p><b>Игра «не оставайся на земле».</b> Можно вместо гимнастической стенки влезать на другой инвентарь: скамейку, кубики.</p>	<p>Гимнастическая стенка, колокольчики.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Кто быстрее».</b>          Задачи: совершенствовать ползание по - пластунки, развивать выносливость, силу, быстроту, воспитывать дружеские отношения <b>в</b> коллективе.</p>	<p>Дети строятся в колонны за направляющими на линии старта. По сигналу выполняют ползание по гимнастическим матам по-пластунски</p>	<p>Фронтальный способ выполнения.</p>	<p>Гимнастические маты.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Медведь и пчёлы».</b>          Задачи: совершенствовать лазание по гимнастической стенке, развивать ловкость, быстроту реакции, силу, воспитывать дружеские отношения <b>в</b></p>	<p>Играющие делятся на две неравные группы. По сигналу «пчёлы» «жалят» «медведей». После нескольких повторов, дети меняются ролями.</p>	<p>Можно влезать на различный инвентарь.  <b>Игра «Ловля обезьян».</b></p>	<p>Гимнастическая стенка.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>

коллективе.				
<p><b>«Ловля обезьян»</b> Задачи: совершенствовать лазание, развивать ловкость, быстроту, внимание, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Изображающие обезьян дети, располагаются на пособиях для лазания по одну сторону площадки. На противоположной стороне находятся ловцы обезьян. Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их.</p>	<p>Как вариант возможно давать детям «обезьянам» дополнительные задания добежать до ориентира, попрыгать на двух ногах и т.д.</p>	<p>Гимнастическая стенка.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Перелёт птиц».</b> Задачи: совершенствовать лазание, развивать ловкость, выносливость, силу, воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>Птицы (дети), расправив крылья летают по всей площадке. По сигналу «буря» влезают на гимнастическую стенку. По сигналу «буря прекратилась» - слезают.</p>	<p>Возможно, вместо гимнастической стенки использовать скамейки, кубы и т.д.</p>	<p>Гимнастическая стенка.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности детей.</p>

**Подвижные игры, развивающие выносливость, силу, реакцию. Основной вид движений – метание, бросание, ловля.**

<p><b>«Попади в цель».</b> Задачи: совершенствовать метание с целью попасть в цель, развивать глазомер, ловкость, силу, быстроту, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Дети строятся в две колонны (команды). По сигналу первые участники продвигаются вперёд, отбивая мяч двумя руками до отметки, бросают мяч в баскетбольное кольцо, бегом возвращаются назад.</p>	<p>Вариантом могут быть игра с целью попасть в цель: <b>«Сбей кеглю».</b></p>	<p>Мячи, баскетбольные щиты.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Мяч водящему».</b> Задачи: совершенствовать метание, развивать силу, ловкость,</p>	<p>Дети строятся в две колонны. Перед колоннами, на расстоянии 3м обручи, в них</p>	<p>Можно дать дополнительное задание-поймавший мяч, бежит до</p>	<p>Мячи, флажки, обручи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности</p>



<p>быстроту, внимание, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>водящие. По сигналу, водящие бросают мячи впереди стоящим. Поймавший мяч, бросает его обратно и т.д.</p>	<p>флажка и т.д. «Стой», «Поймай мяч».</p>		<p>ности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Мяч о пол»</b> Задачи: совершенствовать отбивание мяча о пол двумя руками, развивать силу, ловкость, быстроту реакции, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе.</p>	<p>Дети строятся в колонны. По Сигналу, первые участники идут, отбивая мяч об пол и т.д.</p>	<p><b>«Подбрось и поймай мяч», «Ловкая пара».</b></p>	<p>Мячи, флажки.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Попади в ворота»</b> Задачи: совершенствовать ведение мяча ногами, развивать ловкость, силу, реакцию, внимание, воспитывать дружеские отношения в группе.</p>	<p>Дети строятся в две колонны. По сигналу, первые участники ведут мяч ногой, стараясь попасть в ворота (дугу).</p>	<p><b>«Брось-поймай», «Кати в цель», «Брось-догони».</b></p>	<p>Мячи, обручи, дуги.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Кого назвали, тот и ловит».</b> Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание, воспитывать дружеские отношения.</p>	<p>Дети ходят, бегают, прыгают по площадке. Водящий называет одного из детей, бросает мяч вверх. Ребёнок подбегает, ловит мяч и снова называет кого-нибудь.</p>	<p>Возможно использовать двое водящих, которые сговариваются между собой, кого из детей назовут.</p>	<p>Мячи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях, досугах.</p>
<p><b>«Ловишка с мячом»</b> Задачи: совершенствовать бросание и ловлю мяча, развивать ловкость, силу, быстроту реакции, глазомер, воспитывать дружеские отношения.</p>	<p>Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Он проделывает ряд движений, Играющие повторяют за ним движения. По сигналу, дети бегут из круга, а</p>	<p>Как вариант можно использовать двое водящих.</p>	<p>Мячи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>

	ловишка ловит.			
<p><b>«Стой»</b> Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, выносливость, силу, глазомер, ловкость, воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Дети стоят в кругу, в центре -водящий. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. Чьё имя было названо, быстро подбегает, ловит, кричит «Стой!». Затем бросает мяч, стараясь попасть в детей.</p>	<p>Как вариант можно использовать двое водящих.</p>	<p>Мячи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Поймай мяч»</b> Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, глазомер, выносливость, силу, быстроту реакции, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>В игре участвует небольшое количество детей. Они становятся на расстоянии 3м друг от друга и перебрасывают мяч. Водящий старается поймать мяч, когда дети перебрасывают.</p>	<p>Можно использовать двое водящих, при большом количестве детей.</p>	<p>Мяч.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Охотники и утки»</b> Задачи: совершенствовать метание, развивать ловкость, быстроту, силу, глазомер, воспитывать дружеские отношения в коллективе.</p>	<p>Взявшись за руки, играющие составляют круг. Образуют две команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на местах, утки выходят на середину. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток.</p>	<p>Возможно использовать только двое водящих, перебрасывающих мяч друг другу, остальные дети находятся в центре. Охотники стараются попасть в уток «Вышибалы».</p>	<p>Мячи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>
<p><b>«Школа мяча»</b> Задачи: Совершенствовать метание, развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту, внимание, воспитывать</p>	<p>Подбросить мяч вверх правой, а поймать левой рукой (и наоборот). Перебрасывать мяч из правой в левую руку и (наоборот). Ударить мяч о пол правой, а поймать</p>	<p>Возможно предлагать детям различные задания: подбросить вверх, повернуться и поймать двумя</p>	<p>Мячи.</p>	<p>В самостоятельной игровой деятельности, на занятиях.</p>

дружеские отношения в играх.	левой рукой.	руками. Ударить мяч о стенку, а поймать левой рукой и т. д.		
------------------------------	--------------	--	--	--

### Игровые упражнения, развивающие гибкость.

Название, задачи:	Содержание упражнений
<b>«Кошечка»</b> Задачи: улучшение гибкости тазобедренных суставов.	И.п. - стоя на коленях. «1-2» спину прогнуть, округлить, голову поднять до предела вверх. «3-4» спину выгнуть, голову опустить вниз.
<b>«Книжка»</b> Задачи: улучшение подвижности тазобедренных суставов.	И.п.- сидя на полу. «1-2-3» наклон вперёд, ноги в коленях не сгибать; «4» вернуться в и.п.
<b>«Стульчик»</b> Задачи: развивать подвижность локтевого сустава, повышать эластичность мышц.	И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу. «1-2-3-4» приподнять таз и подать его вперёд, к пяткам; на счёт «5-6-7-8» вернуться в и.п.
<b>«Змейки»</b> Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов.	Ползать по полу на животе, извиваясь.
<b>«Кораблик»</b> Задачи: улучшать гибкость позвоночника.	И.п. - лечь на пол на живот, разведённые ноги согнуть, руками взяться за стопы. «1-2-3-4» попытаться выпрямить ноги, приподнимая вверх часть туловища. «5-6-7-8» вернуться в и.п.
<b>«Лягушонок»</b> Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов.	И.п. - лечь на живот. Бёдра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью, спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бёдра на полу.
<b>«Коробочка»</b> Задачи: улучшать гибкость позвоночника.	И.п. - лёжа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернувшись потянуться руками вверх, вытянуть подъём, прижать поясницу к полу.
<b>«Рыбка»</b> Задачи: улучшать гибкость	И.п. – лёжа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

позвоночника.	
<p><b>«Лодочка»</b></p> <p>Задачи: улучшать подвижность тазобедренных суставов.</p>	И. п. лёжа на животе. Вытянуть прямые руки вперёд, приподнять от пола ноги и покачаться.
<p><b>«Паучок»</b></p> <p>Задачи: улучшать подвижность позвоночника.</p>	И. п. – упор на коленях. «1» - мах правой ногой, левой рукой. «2» - и.п. «3» - мах левой ногой, правой рукой. Руку стараться поднимать как можно выше.

### **Работа с семьями воспитанников.**

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной, гигиенической культуры. Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка, его физического развития. В «Концепции дошкольного воспитания» подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако, дошкольник – не эстафета, которую передаёт семья в руки педагогов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Я уверена, что ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети – родители – педагоги».

Совместная работа с семьёй строится на следующих основных принципах, определяющих её содержание, организацию и методику.

#### 1. Единство.

Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребёнка понятны не только воспитателям, но и родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом).

На начало каждого учебного года и всего периода пребывания ребёнка в детском учреждении составляется составляется план работы ДОО с семьёй.

3. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье. Учёт способностей ребёнка и интересов семьи. Учитывается состав семьи, структура родственных связей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

В соответствии с перечисленными принципами работа с семьёй включает:

- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребёнка и его психомоторного развития» (в индивидуальном порядке);

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.

Проводится следующая работа

- 1) участие родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

- 2) обучение родителей конкретным приёмам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания);

- 3) ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

В этих целях я широко использую формы работы с родителями:

- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках,
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре, а также ознакомление родителей с ценным опытом воспитания;

- семинары – практикумы;

- деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций; решение педагогических кроссвордов и т.д.;

- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе; закаливающих и лечебных процедур и т.д.

Практика, ориентированная на семью, не определяется как набор форм и процедур, скорее, она требует желания придерживаться ценностей, связанных с уважительным отношением к семьям, с необходимостью прислушиваться к родителям, учиться у них способам взаимодействия с ребёнком, сотрудничать с ними.

### Диагностика.

Оценка физической подготовленности проводится мной два раза в год, в начале учебного года - октябре, в конце - мае. При обследовании двигательных навыков детей дошкольного возраста, я стараюсь выявить способности каждого ребёнка в каком-либо спортивном движении или определённом виде спорта для того, чтобы через них развивать и укреплять чувство удовлетворения от движения, а значит, воспитывать потребность к физической культуре. Конечно же, не обязательно сделать из всех детей спортсменов, но научить их получать удовлетворение от физических упражнений и движений на протяжении всей последующей жизни - долг инструктора физической культуры.

Данное обследование проводилось по выявлению и определению психофизических качеств: выносливости, силы кистей рук, гибкости, скорости, умения прыгать в длину с места, метания правой и левой рукой.

По итогам диагностики можно сделать вывод, что высокий уровень физической подготовленности имеет небольшое количество детей. Причиной таких итогов может служить то, что многие родители недостаточно уделяют внимания физическому воспитанию, считая приоритетными навыки чтения, письма, рисования и т. д. Проанализировав данную ситуацию, я поставила перед собой цель - изменить общую картину, развивая и совершенствуя основные двигательные качества средствами

подвижных игр, повысить процент высокого и выше среднего уровней физической подготовленности старших дошкольников.

Высокие показатели имеют, как правило, дети с повышенной двигательной активностью, первой или второй группой здоровья, не имеющие хронических заболеваний. Такие дети не относятся к категории часто болеющих. Умеют сохранять внимание продолжительное время, обладают выдержкой.

Средний уровень физической подготовленности имеют в основном дети, одарённые от природы, но неуравновешенные и непоследовательные, они имеют холерический тип нервной системы, увлекаются то одним, то другим и ничем продолжительно не занимаются. Такие дети имеют первую или же вторую группу здоровья, не имеют, как правило, хронических заболеваний.

Низкий уровень физической подготовленности имеют дети меланхолические и ослабленные, с приобретёнными и наследственными отклонениями в здоровье, такие дети тяжело входят в мир движений, им необходима более низкая нагрузка на все группы мышц. Если на них не обращать внимание, навсегда потеряют интерес к физической культуре, веру в свои силы и возможности.

На основании результатов диагностического обследования можно наблюдать динамику развития психофизических качеств обусловленных вниманием, которое уделяется укреплению здоровья детей, своевременному формированию двигательных умений и навыков, совершенствованию основных видов движений старших дошкольников.

### **Выводы и заключение.**

Ценность игр заключается в скрытых педагогических возможностях, в них заложенных, скрытых от невооружённого глаза.

Подвижная игра действительно обладает способностью организовать детскую жизнь, дать ей содержание.

#### **Выводы:**

1. Являясь коллективными, игры создают зону ближайшего развития для формирования коммуникативной и социальной компетентности детей, а также для формирования способности произвольно регулировать своё поведение и развитие сенсомоторных качеств.
2. Подвижные игры положительно влияют на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.
3. Подвижные игры открывают большие возможности для благоприятного воздействия на здоровье и физическое развитие детей.
4. Проведение подвижных игр на открытом воздухе является самой простой, доступной мерой закаливания.
5. Подвижные игры способствуют закреплению навыков движения, дают возможность применять их в разнообразных и изменяющихся условиях.
6. Подвижные игры в коллективе вызывают у детей весёлое, радостное настроение, сближают их, способствуют развитию дружеских чувств между ними.
7. Улучшились показатели физической подготовленности и появились предпосылки к физическому самосовершенствованию, что особенно важно перед поступлением в школу.

Игра в дошкольном возрасте, являясь ведущим типом деятельности определяет развитие всех существующих сторон личности ребёнка, подготавливает переход его на новую возрастную стадию развития.

## **Аннотация к системе подвижных игр детей старшего дошкольного возраста.**

Система подвижных игр обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, в том числе их эмоционального благополучия, развития психофизических качеств и способностей у детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, коммуникации с взрослыми и детьми.

Система направлена на:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами,
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Особое внимание в системе подвижных игр отводится организации движений детей (таких как ходьба, бег, построение-перестроение, прыжки, метание, лазание, и др.).

Система подвижных игр педагога:

- сформирована с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов;
- учитывает специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- ориентирована на те формы организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива.

### **Список литературы.**

1. З.Ф. Аксёнова «Спортивные праздники в детском саду». Творческий центр «Сфера», Москва, 2003 год.
2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». «Линка-Пресс», Москва, 2000 год.
3. Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада». «Детство-Пресс», Санкт-Петербург, 2015 год.
4. М.Д. Маханёва «Воспитание здорового ребёнка». «Аркти», Москва, 1997 год.