Педагогический опыт воспитателя Кузнецовой Надежды Николаевны.

**«Подвижные игры, как средство развитие физических качеств и основных движений у детей дошкольного возраста».**

**Обоснование актуальности и перспективности опыта:**

 Здоровье - самое главное для человека. Здоровый человек может активно жить и развиваться в обществе. Любому государству всегда нужны творческие, активные, гармонично развитые и здоровые личности. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, создание условий для правильного физического развития приоритетная задача нашей страны. На это указывают законы Российской Федерации. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования №1155 от «17 » октября 2013 г. отдельно выделена задача по обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. В Постановлении правительства РФ № 302 от 15 апреля 2014 года, «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и в распоряжении Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 07.08.2009 № 1101-р. выделена задача «Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, разработки и реализации комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта, как важнейшей составляющей здорового образа жизни»

 Одно из важных направлений образовательной работы по физическому развитию детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования является физическое развитие.

 Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать работу по физическому развитию именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

**Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становление опыта:**

 Проводимое анкетирование в начале моей работы по вопросу: «Физического развитие дошкольника» показало, что большая часть родители моей группы не занимаются спортом, мотивируя загруженностью на работе и дома. Плохо представляют значение ЗОЖ для себя и в воспитание своих детей. Как же заинтересовать родителей и сделать активными участниками образовательного процесса. Только новые принципы и формы могут повлиять на взаимоотношения педагогов и родителей, поиск эффективных решений взаимодействия и сотрудничества детского сада и семьи, для достижения общих целей, интересов, развития здорового и гармонично развитого ребёнка.

 Одной из основных задач физического воспитания детского сада - является развитие физических качеств: быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость, которыми он наделён природой от рождения. А так как ведущий вид деятельности для младших дошкольников игра, то и основные движения и физические качества эффективнее усваиваются детьми в игре.

 Важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении им определенных навыков отмечали передовые русские ученые П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский, В.В. Гориневский. Значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду внесли Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Д.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Е.Н.Вавилова.

 В научной и методической литературе подвижная игра определяется как сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил:

•активизирует дыхание, кровообращение, обменные процессы;

•совершенствует движения, развивает их координацию;

•формирует быстроту, силу, выносливость;

•учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации;

•учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям;

•формирует личностные качества (честность, справедливость, дисциплинированность);

•учит дружить, сопереживать, помогать друг другу;

•развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

 Анализ изученной литературы, методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса в группе, определили выбор направления моей деятельности – развитие физических качеств у детей именно через организацию подвижных игр.

**Теоретическая база опыта:**

 В своей педагогической практике я использую педагогические пособия:

1. « Подвижные игры» - Автор: Громова О. Е. Издательство; Сфера 2018г

2. «Спортивные праздники в детском саду»: Харченко Т.Е; Сфера.

3. «Игры которые лечат»: Бабенкова Е. А; Сфера .

4. «Сборник подвижных игр 2 – 7 лет». ФГОС ; Автор: Степаненкова Э.Я, издательство: Мозаика – Синтез. 2018г.

5. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет». Автор: БорисоваМ.М. , издательство: Мозаика – Синтез. 2018г.

6. «Оздоровительная гимнастика» Автор: Пензулаева Л.И. ,издательство: Мозаика – Синтез. 2018г.

7. И.А.Агапова «Подвижные игры для дошкольников»
9. В.Т. Лободин «В стране здоровья»
10. М.А.Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ»
11. Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду»
12. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
13. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
14. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
15. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
16. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
17. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
18. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательныйигротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
19. Рунова М. А. « Двигательная активность ребёнкав детском саду» , «Мозаика-Синтез», 2004
20. 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, c. 21-25.

 **Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приёмы воспитания и обучения.**

**Цель педагогического опыта:**

 Найти пути совершенствования физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе организации подвижных игр и досуговой деятельности.

**Задачи педагогического опыта:**

•формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру;

•обогащать двигательный опыт детей за счёт подвижных игр;

•развивать у детей интерес к подвижным играм;

•содействовать охране и укреплению здоровья детей, повышать функциональные возможности детского организма через подвижную игру.

• способствовать сохранению и укреплению психофизического здоровья детей;

• повысить посещаемость родителями мероприятий, участие в конкурсах, праздниках физкультурно – оздоровительной направленности

• оказывать методическую поддержку родителям (законным представителям) по повышению их компетентности в области здоровьесбережения детей;

 Целенаправленную работу по развитию физических качеств в процессе физического воспитания детей на основе применения подвижных игр начала с сентября 2017г. с детьми средней группы.
Мною и медицинской сестрой были проанализированысостояния здоровья и физическое развития детей нашей группы, а так же уровень развития основных движений и физических качеств с учетом показателей здоровья.
 - изучила большое количество методических разработок и рекомендаций следующих авторов Е.Н.Вавиловой, М.М. Контарович, Л.И.Михайловой и др.

 - составила перспективный план подвижных игр на год по развитию **физических качеств ребенка,** таких как сила, быстрота, выносливость.

 - в течение всего года подвижные игры использовала в организованной и совместной с детьми деятельности.
В утренние часы игры малой и средней подвижности: «Два, три», в процессе которой использую разные виды ходьбы и бега, с заданиями; хороводной игры «Как у бабушки Маланьи»; малоподвижные игры «Кто позвал?». «Найди и промолчи».
 Во время образовательной деятельностичасто использую игры - соревнование, сказка – путешествие, игровые упражнения.
При подборе темы игровых занятий руководствуюсь тематическим планом и использую подвижные игры на закрепление двигательных умений и развитие физических качеств. Например, при ознакомлении с темой «Подводный мир» провожу «Морское – путешествие», в котором использую подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Медузы», «Море волнуется раз». Для закрепления и развития физических качеств повторяем игры в течение всего года в определенной последовательности. Варьируя в соответствии с поставленными задачами, усложняю движения и правила игр, провожу в различных условиях. В течение года планируется 10 -15 новых игр.

 Для того чтобы развить –**быстроту у детей (**способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени) подбираю игры с бегом «Зайцы и волк», «Карась и щука», «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники»,  «Чьё звено быстрее соберётся», «Горелки»,  «День и ночь», а также разнообразные эстафеты. Игры провожу с учетом ограничения физической нагрузки по медицинским показаниям. Таким образом, ребенок участвует в игре на равных со всеми, испытывает такие же эмоции от игры, но нагрузка для организма снижена.
 **Для развития ловкости -**( способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умения действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво) использую игры «Школа мяча» (дети в колонне по одному передают мяч над головой, с правой стороны и т. д.), игры с лентами, шнурами «Кто скорее намотает шнур», «Кто скорее дойдет до середины», « Не попадись», «Через болото», «Поймай палку», и др., а также эстафеты с предметами: « Пробеги, не задень», «Не урони шарик» и др.
Развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого. Поэтому одни и те же игры при изменении условий и правил одновременно могут развивать и быстроту и ловкость. Например, игра «Ловишка»: в первый раз учим играть, разъясняя правила игры, во второй раз - используем как средство развития быстроты (ставлю задачу перед детьми – как можно быстрее убежать от ловишки), в третий раз выдвигаем новую задачу– развитие ловкости для этого игру провожу на ограниченной площади, выбираем 2 – 3 ловишек.
 **Для развития гибкости**–( способность выполнять движение с большой амплитудой). Гибкость не зависит от особенности телосложения, она является природным свойством человека. У детей дошкольного возраста опорно – двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание. Для развития гибкости использую подвижные игры: («Циркачи»,«Мостики», «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей и др
 Хочу отметить, что игра «Передай мяч» используемая для развития быстроты и ловкости (о которой я уже говорила) при изменённых условиях развивает уже гибкость. Для этого дети стоят друг за другом на расстоянии шага и чтобы передать мяч над головой, ребёнку необходимо прогнуться назад. Игра «Змейка» проводится по такому же принципу, но первый игрок передаёт мяч над головой, а второй игрок, наклоняясь вперёд, передаёт мяч между ног.
 **Для развития силы**–( внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий) использую игры в парах на сопротивления «Кто сильнее» (два варианта: столкнуть соперника с места (игроки стоят друг против друга, упираясь ладонями), перетянуть через черту движением назад). Игра «Буйволы» с использованием верёвки или обруча. Соперники располагаются на одинаковом расстоянии от центральной линии. На некотором расстоянии от игроков ставлю стулья, кладу на них колокольчики. По сигналу ведущего игроки перетягивают соперника на свою сторону. Выигрывает тот, кто первый звонит в колокольчик. В игре «Бой баранов» игроки стараются вытолкнуть соперника из круга сидя на корточках, вытягивая руки вперёд. Развитие силовых качеств можно осуществлять и в командных играх – эстафетах. Например, использую игру «Носильщик», в которой дети должны парами перенести, удерживая гимнастическими палками набивной мяч, стараясь не уронить. Учитывая анатомо–физиологические особенности дошкольников, медицинские противопоказания, данные игры провожу не со всеми детьми, наблюдаю за состоянием ребёнка в ходе игры, подбираю детей по силе и росту партнёров
 **Для развития выносливости**–(способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без изменения её интенсивности, способность противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий). Развитие выносливости происходит при многократном повторении однообразных движений.Для этого использую подвижные игры с непрерывной двигательной деятельностью. Например, в играх «Волшебные скакалки» (Кто продержится дольше других), «Найди пару» (играющие бегают по площадке, по сигналу «В пары!» находят пары и выполняют движения, по сигналу «Побежали!» снова разбегаются по одному). В игре «Поезд» дети стоят подгруппами друг за другом – вагончики. По сигналу «Зеленый свет» двигаются по маршруту, преодолевая препятствия медленным бегом, на «жёлтый свет» - идут, на «красный свет» останавливаются и выполняя свободные движения. Игра повторяется снова. Во многих подвижных играх, не связанных с ловлей, увеличиваю продолжительность бега, не требуя быстрого темпа, а наоборот, поощряю бег ритмичный в ровном, спокойном темпе, например в играх «Совушка», «Лётчики» и др. В играх на развитие выносливости внимательно наблюдаю за состоянием детей, чтобы не допустить переутомления.
 С целью результативности игровой деятельности была создана предметно – развивающая среда. В группе есть физкультурный уголок, в котором имеется спортивные пособия, в том числе и изготовленные своими руками, и руками родителей детей (султанчики, флажки, платочки, ленточки, шишки; гантели, изготовленные из пластиковых бутылок, разноцветные пенёчки и ручейки, короткие и длинные косички, на концах которых сделаны ручки из футляров от «киндер – сюрпризов»). Для организации подвижных игр имеются шапочки различных игровых персонажей. Также в наличии фабричное оборудование для организации спортивных игр: баскетбольное кольцо, дартс, кегли, городки, кольцеброс, скакалки, ножные и ручные тренажеры, мячи разного качества и размера, обручи, канат для перетягивания. Это способствует формированию стойкого интереса к физическим упражнениям; желание играть в спортивные и подвижные игры; навыков самоорганизации и общения со сверстниками и развитию физических качеств.
 При организации подвижных игр использую разнообразные методы и приемы:
СЛОВЕСНЫЕ*:* (Объяснение правил подвижной игры, уточнение правил у детей, стихи, считалки, загадки).
ПРАКТИЧЕСКИЕ: (Предоставление детям возможности творческого решения возникающих задач, проявление самостоятельности, находчивости в выборе способа действия).
НАГЛЯДНЫЕ: (Рисунки, фотографии, зрительные ориентиры, звуковые сигналы)

 В любой подвижной игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазание, перелезание, бросание, ловле, увертывание и т. д..

 Поэтому в течение дня планирую провести такие игры, чтобы развить разные виды движений у детей - ходьбы и бега, преодоления препятствий при помощи прыжков, лазанья и ползания, метания и ловли предметов и оказать нагрузку на разные группы мышц. (например утром игра: «Куры вогороде» -пролезаниепод шнуром; на прогулке в первую половину дня: «Эстафета с бегом»; во второй половине дня: «Котята и Щенята» - лазание, а вечером игра:

 «Попади в цель» -на развитие бросания.

 Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую физическую деятельность детей.

  **Анализ результативности.**

 В результате планомерной систематической работы с детьми, при тесном сотрудничестве с родителями подводя итоги можно сделать вывод, что подвижные игры

 – незаменимое средство развитие физических качеств и основных движений у детей дошкольного возраста.

- игры способствовали физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка;

 - игры вызывают положительные эмоции,способствовали укреплению нервной системы, двигательного аппарата детей;

- подвижные игры возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну;

 - способствовали правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям;

 - в играх у малоактивных детей моей группы развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость;

 - дети приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила;

 - игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга.

Свои игровые умения к концу года дети проявляют в самостоятельной деятельности. Они уже способны самостоятельно организовывать и проводить некоторые хорошо знакомые им подвижные игры, сочинять игры, изменяя ее в ходе развития сюжета, выполняя роли и правила игры. Играя самостоятельно в шофёров, строителей, лётчиков, разведчиков, моряков и т.д., дети в соответствии с сюжетом пользуются довольно сложными движениями: бег с ловлей, метание, прыжки, пролезание, лазанье по гимнастической стенке (на спортивной площадке и участке).

 Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным и развивающим институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств и основных движений - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

 В процессе работы хотелось бы отметить такие трудности, как непонимание среди родителей, первичное недоверие, замалчивание и не желание принимать проблемы ребенка, отсутствие интереса к жизни ребенка в детском саду.

 Работу с родителями по преодолению трудностей выстраивала в соответствии с ФГОС ДО, где семья рассматривается как соучастник или полноправный участник образовательного процесса. В физкультурно - оздоровительной работе использовала систему сотрудничества «дети – родители - педагоги».

 С семьями моих детей использовала следующие формы работы:  анкетирования , родительский клуб «Школа первоклассных родителей», «Почта первоклассных родителей», физкультурно – спортивные праздники: «В гости к Пете Петушку», «Взрослые и дети», «Мама- папа- Я», «В гости к ёлочке», мастер – классы с родителями: «Чудесные превращения», которые помогли познакомить родителей с изготовлением нестандартного оборудования из бросового материала и применение его в оздоровлении детей.

 С помощью консультаций, бесед, видеоматериалов на собраниях, папок- передвижек(« Картотека подвижных игр», Игры на досуге», «Растим детей здоровыми» и т.д.), нам удалось убедить родителей в том, что нашим детям необходимо вырабатывать потребность быть в двигательном напряжении, прививать интерес к подвижным играм и доступным видам спорта.

 Благодаря работе с родителями, повысились параметры успешного взаимодействия:

 - динамика уровня здоровья и физического развития детей;

 - родители стали проявлять большой интерес к мероприятиям, направленным на физическое развитие детей, с удовольствием принимали участие в совместных мероприятиях, помогли в создании физкультурного оборудования.

**Адресные рекомендации по использованию опыта:**

Своими результатами в работе я делюсь с коллегами на педсоветах, семинарах, консультациях, на открытых занятиях, на заседаниях районного методического объединения воспитателей ДОУ, в социальных сетях работников образования:<https://nsportal.ru/>,<https://www.maam.ru/>

<http://yagodkacham.schoolrm.ru/sveden/employees/35102/293087/?bitrix_include_areas=Y&clear_cache=Y>

**Наглядное приложение:**

[Песочная фантазия Проект по образовательной области « Физическая культура»](http://upload2.schoolrm.ru/iblock/f03/f03f86c5b77c77604c17774169b1b12c/69d0ce35990eeea64b1760f63f7a88c4.pptx)

<http://yagodkacham.schoolrm.ru/sveden/employees/35102/293087/>