**Семинар – практикум на тему:**

**«Роль подвижной игры в развитии движений ребенка»**

**Воспитатель:**

**Прохорова С.Ю.**

**Цель: совершенствование работы ДОУ по физическому развитию, расширение компетентности педагогов по организации двигательной активности детей.**

1. **Что такое подвижная игра?**

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

«Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей труд­но переоценить.

Подвижная игра — незамени­мое средство совершенствования движений, развития их коорди­нации, формирования быстроты, силы, выносливости. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазаньи и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

1. **Классификация подвижных игр.**

Подвижные игры ***по степени сложности*** делятся на:

* элементарные;
* сложные.

Элементарные в свою очередь делятся на:

* сюжетные;
* бессюжетные;
* игры – забавы и аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, повадки животных и т.д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (то есть дети играют небольшими группами или всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

**«Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Охотники и зайцы», «Воробышки и кот», «Медведь и пчелы» и др.**

Бессюжетные подвижные игры– это игры типа ловишек, перебежек, которые не имеют сюжета, образцов, но сходные с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

**«Найди пару», «Придумай фигуру»,** **«Пятнашки», «Перебежки», «Ловишки» и др.**

Причем игра «Ловишки» имеет несколько вариантов. Они нужны не только для того, чтобы внести своеобразие, поддержать интерес у детей к игре, но и для того чтобы решить педагогические задачи — совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, при изменении игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающий интерес к игре. Это игра «Ловишка, дай руку», содействующая ориентировке в пространстве, развивающая находчивость, смелость, чувство товарищества; « Ловишка с мячом», развивающая меткость, увертливость, ориентировку в пространстве; «Ловишка с лентами», развивающая умение изменять характер движений, их темп, увертываться, ориентироваться в пространстве; « Ловишка — ноги от земли», способствующая ориентировке среди предметов, расположенных в пространстве, ловкости, увертливости, сообразительности.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры *с элементами соревнования* (индивидуального и группового).

**«Чье звено быстрее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет»,** **«Быстро возьми, быстро положи», «Кто быстрее до флажка» и др.**

Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнять задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры – эстафеты, то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результаты команды).

К бессюжетным относятся также игры *с использованием предметов* (кегли, кольцеброс, флажки, ленточки, обручи, скакалки, шнуры, мячи и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т.д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользование ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнований с целью достижения лучших результатов.

**«Удочка», «Найди себе пару с такой же игрушкой», «Подбрось и поймай», «Погрузка овощей» и др.**

В играх – забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы и аттракционы можно использовать на праздниках, развлечениях или просто поиграть в течении дня. Цель этих игр - создание веселого, радостного настроения.

К сложным играм относятся:

* спортивные игры

**Городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей.**

В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры так же различаются ***по степени физической нагрузки***, которую получает каждый играющий. Игры бывают:

* большой подвижности

**«Пятнашки», «Мы веселые ребята», «Мыши и кот», «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц» и др.**

* средней подвижности

**«Море волнуется раз… », «Ручеек», «Я садовником родился», «Пустое место», «Заинька, выходи», «Светофор» и др.**

* малой подвижности

**«Чего не стало? », «Кто позвал? », «Съедобное - несъедобное», «Тишина», «Медведь» и др.**

1. **Проведение с педагогами подвижной игры «Три движения».**

Подвижные игры *способствуют воспитанию физических качеств*. *Назовите эти качества* (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

***Блиц-опрос для воспитателей «Физические качества».***

1.Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время (*быстрота*). Быстрота развивается в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

**«Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Найди свое место», «Третий лишний», «Самолеты», «Солнышко и дождик», «Караси и щука», «Быстро в домик» и др.**

2. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (*ловкость*). В подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

**«Удочка», «Эстафета по кругу», «Не попадись»,»Поймай мяч», «Мышеловка», «Точно в цель», «Сбей предмет» и др.**

3. Степень напряжения мышц при их сокращении (*сила)*. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

**«Подпрыгни повыше», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет?», «Мой веселый звонкий мяч» и др.**

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время (*выносливость).*Это подвижные игры с многократным повторением напряженных движений и с постоянной двигательной активностью. Лучше всего применять подвижные игры, во время которых упражнения чередуются с отдыхом и которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

**«Из кружка в кружок», «На одной ножке вдоль дорожки», «Вышибалы», «Лошадки», « Через ручейки» и др.**

5. Способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (*гибкость*). Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений и преодолением препятствий.

**«Не задень веревку», «Подлезь под дугу», «Дотянись», «Через обручи» и др.**

Подвижные игры *способствуют развитию основных видов движений*:

* ходьба

**«Пройди и перешагни», «По ровненькой дорожке», «Перешагни палку», «Пузырь», «Ровным кругом» и др.**

* бег

**«Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Найди свое место», «Два мороза», «Лошадки» и др.**

* прыжки

**«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Удочка», «Лягушки и цапля» и др.**

* лазанье и ползание

**«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц», «Обезьянки», «Щенок», «Кролики», «Кроты» и др.**

* метание

**«Мяч через сетку», «Попади в цель», «Сбей предмет» и др.**

* равновесие

**«Птички и лисички», «По узкому мосточку» и др.**

*Ходьба и бег* представляют собой циклическое движение, то есть происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий. Руки двигаются поочередно в направлении вперед – назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы и бега происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно – мышечного аппарата на высоком уровне. При соблюдении правильной техники ходьбы и бега значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, формируется правильная осанка, тренируются мелкие мышцы стопы, а так же дыхательная и сердечно – сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. В подвижных играх, дети чаще всего используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направлений. Бег входит в содержание многих видов движений. Поэтому ходьба и бег широко используются как в подвижных играх, так и в повседневной деятельности детей.

*Прыжок* в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. В прыжках вверх и в длину с места начальное движение – это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега – сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета. Заканчивается прыжок мягким приземлением на носки, плавным переходом на всю стопу и выпрямлением. Упражнения в прыжках укрепляют костно–мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

*Катание, метание, бросание* *и ловля* мяча занимают большое место в подвижных играх. Бросок может быть направлен по-разному: вниз, вверх, в сторону. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием в любом направлении (высоко, в сторону, далеко). Его можно поймать любым, удобным для каждого способом, одной или двумя руками, сразу же или после отскока от земли. Бросать можно мячи большие и маленькие, мешочки с песком, снежки и т.д.

Метание – отличается от движения – бросания, так как бросание в любом направлении выполняется относительно небольшими движениями рук, причем туловище и ноги почти не вовлекаются в работу. Любое метание (вдаль, в цель, разными способами – сверху, сбоку, из-за спины, через плечо) характеризуется широкими по размаху и активными движениями ног и туловища в сочетании со столь же широкими движениями руки, метающей предмет. Катание мяча чаще выполняется из положения, сидя, большой мяч отталкивают двумя руками в прямом направлении. Бросание, ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют так же хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений.

*Ползание и лазанье* – выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении. При ползанье активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для формирования у детей правильной осанки. В подвижных играх можно так же использовать ползанье на животе и ползанье с опорой на предплечьях и коленях, подтягиваясь руками в положении лежа на скамейке. В подвижных играх ползанье встречается в сочетании с другими движениями – ходьбой, прыжками, бегом. Лазание выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно, или вертикально.

*Равновесие* – умение его сохранять, необходимо в любой деятельности ребенка, в том числе и в подвижных играх. Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов – мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удерживании статических поз, так и при перемещениях в пространстве. Хорошее развитие функции равновесия в игре, обеспечивает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры. В игре равновесие помогает регулировать перемещение центра тяжести тела и мышечные усилия. Многократное повторение в играх упражнений на сохранение равновесия способствует развитию координации, ориентировки в пространстве, воспитывает самообладание и смелость.

Чаще всего воспитатели ДОУ осуществляют планирование игр по развитию основных видов движений. Но следует учитывать, что развитие основных видов движений и физических качеств тесно переплетены между собой. Развитие физических качеств дошкольников ведет развитие основных видов движений и наоборот.

1. **Требования к подбору подвижных игр по возрасту детей.**

При планировании подвижных игр необходимо учитывать возраст детей.

С детьми 3—4 лет игры проводят на понятном и близком им материале. Их привлекает главным образом сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы и искать их. Поэтому для них подбирают игры с одним-двумя основными движениями. Как их выполнять, показывает взрослый, который принимает непосредственное участие в игре.

Важно также учесть и то, что в этом возрасте ребенок плохо владеет своими движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия во время выполнения физических упражнений. Поэтому игры для младших дошкольников подбирают простые, интересные, разнообразные, с обязательным чередованием движений и отдыха. Содержание их составляют посильные и интересные задания («Догони мяч», «Беги ко мне» и др.). Основные движения в этих играх — кратковременный бег и ходьба с последующим отдыхом. Ходьба, бег, несложные прыжки — наиболее доступные движения для малышей. Игры, в которых есть бег, хорошо укрепляют сердечно сосудистую систему, развивают быстроту и ловкость.

Такие игры, как «Мой веселый, звонкий мяч», «Допрыгни до мяча» и др., формируют навыки прыжков вверх с места, воспитывают смелость, настойчивость и другие качества.

Правил в этих играх немного — одно-два. Невелико и количество ролей (один — «кошка», остальные — «котята»; один — «наседка», остальные — «цыплята»).

Вначале водящим бывает взрослый. Если игра коллективная, по мере освоения детьми правил и организованных действий, их можно также привлекать к роли водящих.

Игры повторяют на протяжении года, постепенно усложняя. Их количество на год не больше 10. Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Поэтому стимулируя правильное выполнение движений, учитывают именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, «как зайчики», пройти тихо, «как лисичка» или «мышка» и т. д.

Длительность игры средней и большой подвижности у детей 3—4 лет не должна превышать 6—8 мин.

Дети 5 лет, по сравнению с предыдущими возрастными группами, проявляют большее желание к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазанье, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убегать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием — «Кто дальше бросит?», прыжками — «Лягушка», бегом — «Перелет птиц» и др.  
Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазанье) до тех пор, пока дошкольники не овладели ими. В начале их учат правильно выполнять движение, а лишь затем проводят игру, где это движение является ведущим. Количество подвижных игр на год – 12 при условии, что повторяются игры младшей группы.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требует от взрослых внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза (в пределах одной минуты), во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая длительность подвижной игры для дошкольников этой возрастной группы в пределах 8—10 мин.

Хорошая двигательная подготовленность детей 6 лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные и более сложные движения (броски и ловля мяча в игре «Подбрось и поймай», колец в игре «Серсо», прыжки с разбега через «ров» в игре «Волк во рву» и т. д.).

В этом возрасте большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они нравятся конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал им в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д.

Игры с предметами в основном индивидуальные. Ребенок принимает в них участие в соответствии со своим желанием, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Постепенно игровые задания усложняют: суметь убежать от ловишки, попасть мячом в подвижную цель и т. д. В правилах также более четко обусловливается объем их действий, предусматривается несколько водящих (в коллективных играх).

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазанье. Длительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы составляет 20— 25 с за одно повторение игры. А ее общая продолжительность 10—12 мин.

В системе физического воспитания детей 7 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25—35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 мин. Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок. Количество игр на год в старшей и подготовительной группах не более 14 при условии, что повторяются игры предыдущих групп.

1. **Практическая часть.**

Проведение подвижной игры (ходьба, прыжки, бег) с воспитателями (*воспитатели делятся на три группы; каждая группа проводит игру*).

1. **Заключение.**

Двигательная деятельность детей, составляющая основу воспитательно-образовательного процесса, благотворно влияет на физическое развитие, формирование двигательных навыков и физических качеств, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая эмоционально — радостные ощущения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению перечисленных задач. Оздоровительный эффект, достигнутый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем вызывает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При повышенной увлеченности детей и радостной устремленности к достижению цели усиливается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитанию физических качеств. В процессе игры ребенок направляет внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя достижения.