

***Гильманова Людмила Викторовна***

канд. пед. наук, преподаватель, заведующий отделением  
дошкольного образования

ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

***Владимирова Вера Петровна***

воспитатель

МБДОУ «ЦРР – Д/С №34 «Золотая рыбка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

***Баранова Ирина Сергеевна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №46 «Земляничка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

***Терехина Ольга Владимировна***

воспитатель

МБДОУ «ЦРР – Д/С №34 «Золотая рыбка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

***Масалимова Альбина Маратовна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №65 «Машенька»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ**

***Аннотация:*** в статье предлагаются результаты исследования влияния подвижной игры на развитие выносливости дошкольников.

***Ключевые слова:*** подвижные игры, выносливость, дети дошкольного возраста.

Дошкольный период – это возраст, когда малышом осваиваются все виды движений. Современный образ жизнедеятельности, увлеченность уже в дошкольном возрасте компьютерными играми, телевизионными передачами не способствует оптимальному двигательному режиму. Все чаще встает вопрос о гиподинамии, отсутствии выносливости, избыточном весе, дисгармоничном развитии детей дошкольного возраста. К причинам малоподвижности детей можно отнести и отсутствие необходимых условий для двигательной активности.

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательной активности и выносливости. Давно стало аксиомой, то, что игра является ведущим видом деятельности детской деятельности и занимает центральное место в жизни дошкольника. Игровые моменты включаются во все виды детской деятельности. Именно подвижная игра представляет наиболее эффективное средство развития малышей.

Подвижная игра – эффективное орудие в физическом воспитании дошкольников. В ней заложен большой потенциал, который можно использовать для решения задач физического воспитания. Такие педагоги – исследователи, как А.К. Бондаренко, М.Н. Емильянова и др. обращали свое внимание на важность подвижной игры в воспитании и обучении дошкольников. Так, в свою очередь В.С. Кузнецов писал, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств. Правильно сформированные и систематические организованные подвижные игры формируют характер, волю, формируют воображение, мышление, расширяют кругозор, увеличивают суждения об окружающем мире, писала Н.Н. Кожухова.

Педагогическая ценность подвижных игр в формировании детской выносливости и других физических качеств писали такие педагоги как Е.Н. Вавилова [2], М.А. Дорониной [3] и др. Авторы утверждали, что во время игры малыш

раскован, он может демонстрировать лидерские качества и проявлять инициативу, развивать выносливость.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Изучению вопроса влияния подвижной игры на развитие выносливости и было посвящено наше исследование. На констатирующем этапе в ходе диагностики определения уровня сформированности выносливости (Н.Н.Кожуховой) выяснили, что у детей старшего дошкольного возраста, как в экспериментальной, так и в контрольной группе преобладает низкий уровень развития выносливости. То есть дети не способны к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. На наш взгляд наиболее эффективным средством в формировании выносливости будет подвижная игра.

Была произведена подборка подвижных игр, связанных с бегом и силовыми упражнениями, каждую неделю в работу вводилась новая игра, отраженная в таблице.

Перспективное планирование по развитию выносливости детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр

Таблица

Месяц	Неделя	Название игры	Цель
1	2	3	4
Июнь	I	Маргарита и маргаритки	Упражняться в беге с увертыванием, врассыпную, закреплять навык счета до десяти, закреплять знания о названии цветов.
	II	Охотники и утки	Закреплять навыки ходьбы, бега в разных направлениях, бросания мяча, развивать меткость, ловкость, формировать представления о том, что утки – водоплавающие птицы, но в случае опасности могут взлететь.
	III	Кто улетает, кто остается	Упражнять в беге в различных направлениях, уточнять представления о подготовке птиц к зиме, о зимующих и перелетных птицах.

	IV	Птицы, в полет!	Упражнять в беге друг за другом, лазании, закреплять знания о перелетных птицах.
Июль	I	Кукушка	Упражнять в быстроте движений, развивать наблюдательность, формировать знания о кукушке, о образе ее жизни.
	II	Наседка с цыплятами	Обучение в игровой форме основным видам движения, развитие ловкости. А также движениям характерным для курицы и цыплят.
	III	Поймай жука	Совершенствовать навык бега в разных направлениях, развивать чувство равновесия, формировать представления о жуках, некоторых особенностях их поведения.
	IV	Муха и паутина	Развивать навык бега, быстроту, ловкость, формировать представления о многообразии животного мира, об особенностях образа жизни мух и пауков.
Август	I	Бабочки	Развивать навыки быстрого бега, воспитывать бережное отношение к живым существам, формировать представления о том, что бабочки питаются насекомыми.
	II	Пчелки – труженицы	Упражнять в легком беге, закреплять внимание, закреплять представление детей о роли насекомых в природе.
	III	Дары природы	Закреплять навык бега, быстроту, выносливость, расширять представления знания детей о съедобных и несъедобных ягодах.
	IV	Грибник	Упражняться в беге с увертыванием, закреплять названия съедобных грибов.
Сентябрь	I	Кому гриб	Закреплять навык прыжков на двух ногах, углублять знания о названии несъедобных грибов.
	II	Растения и животные	Упражнять в прыжках, развивать реакцию, внимание, расширять знания о животных и растениях.
	III	Найди дерево	Совершенствовать ориентировку в пространстве, закреплять знания об отличительных признаках деревьев.
	IV	Дышим – не дышим!	Упражнять в беге в различных направлениях, не сталкиваясь, закреплять представления о том, что вокруг нас находится воздух, о роли воздуха в жизни живых организмов.
Октябрь	I	Чистый воздух	Совершенствовать навыки метания, развивать глазомер, закреплять представления о том, что для нормальной жизнедеятельности необходим чистый воздух.

	II	Подбрось – поймай	Тренировать детей в умении подбрасывать мяч вверх, расширять знания о диких и домашних животных.
	III	Кенгуру	Закреплять навык прыжка с места отталкиваясь двумя ногами, формировать представления о образе жизни кенгуру.
	IV	Лиса в курятнике	Развивать скоростно-силовые качества, учить классификацию животных по заданному признаку.
Ноябрь	I	Зайка серый	Учить детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков характерных для зайца.
	II	Волк и зайцы	Учить детей выполнять движения по сигналу, упражняемся в беге по разным направлениям, соотносить характер движений с повадками животных.
	III	Котята и щенята	Учить детей выполнять движения по сигналу, упражняемся в беге по разным направлениям, соотносить характер движений с повадками животных.
	IV	Займи свой домик	Закреплять знания детей о месте обитания различных животных.

Работа строилась с учетом принципа доступности, то есть учитываться возраст детей, уровень общей физической подготовленности. Систематичности, то есть результативность подвижных игр и их влияние на организм ребенка. Добивались положительных сдвигов в развитии выносливости дошкольников путем строгой повторяемости нагрузочных требований и отдыха, а также регулярность в проведении подвижных игр. Постепенность, то есть старались постепенно повышать нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему увеличивая продолжительность активной части игры. Игры проводили на прогулке при этом активно использовали инвентарь, такой как: кегли, мячи, длинный и короткий шнур, шапочки для игр. Игры проводили на прогулке при этом активно использовали инвентарь, такой как: кегли, мячи, длинный и короткий шнур, шапочки для игр.

При планировании подвижных игр и упражнений на прогулке мы опирались на разные виды деятельности. В дни проведения физкультурных занятий на прогулке играли с детьми в хорошо знакомую детям подвижную игру. В другие дни

на прогулке проводились подвижные игры и игровые упражнения на разучивание и закрепление.

Можно отметить, что на прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной двигательной деятельности. Все дети выполняли свое двигательное задание в игровой форме. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более 2–3 раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носили более сложный характер. Как правило, они повторялись 3–5 раз в зависимости от желания детей, к которым предъявляются более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Постепенно все дети вовлекаются в общие игры. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает к самостоятельности, творческой активности. Мною замечено, что если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то у детей резко снижается и интерес падает.

При создании плана учитывалось, что двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленная и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку.

Так же была для повышения эффективности экспериментальной деятельности, была проведена работа с родителями. С ними были организованы такие мероприятия как мастер-класс «Подвижные игры нашей семьи», разработана брошюра с подборкой подвижных игр на свежем воздухе. Проведена консультация по методике организации подвижных игр.

Таким образом, при создании плана учитывалось, что двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленная и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Физическая нагрузка увеличивалась постепенно. Игры были подобраны, так что бы формировать

различные виды выносливости: общую, специальную, скоростную и координационную.

Целью контрольного этапа было выявление динамики развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста после использования подвижных игр. Диагностика проводилась по методике констатирующего этапа. На контрольном этапе в экспериментальной группе была продемонстрирована динамика, у детей увеличился уровень работоспособности.

### ***Список литературы***

1. Аверьянова В.В. Развитие выносливости у детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх / В.В. Аверьянова, Л.А. Яковлева // Студенческий научный форум. IX Международная студенческая научная конференция. – 2017.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2011. – 96 с.
3. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2016. – №4. – С. 10–14.