

Горшкова Светлана Михайловна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №160»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

Иванова Инна Вячеславовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №182»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: статья посвящена вопросу развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в ходе разнообразных методических приемов. Авторами представлен ряд различных форм проведения занятий, взятые из опыта работы.

Ключевые слова: физические качества, дошкольный возраст, ДОУ, формы занятий.

Подвижные игры – неотъемлемая часть физического воспитания старших дошкольников. Они представляют собой ведущую форму организованной двигательной активности, способствующую всестороннему развитию ребёнка.

Наша работа по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) строится на использовании разнообразных методических приёмов, направленных на формирование ловкости, координации, быстроты реакции и выносливости. Мы применяем различные формы проведения занятий, каждая из которых имеет свои особенности и преимущества.

Сюжетно-игровая форма: занятия строятся вокруг увлекательного сюжета, например, «Спасение принцессы», «Поиск сокровищ», «Космическое путешествие». Сюжет не только мотивирует детей к активным действиям, но и помогает им лучше усваивать правила игры, развивает воображение и творческое мышление.

Например, в игре «Спасение принцессы» дети преодолевают различные препятствия (лазание по гимнастической стенке, прыжки через скакалку), проявляя ловкость и сноровку, чтобы добраться до «замкнутой» принцессы и «освободить» её. Важно, чтобы сюжет был понятен и интересен детям, учитывая их возрастные особенности и интересы.

Занятия по сказке: известные сказки используются как основа для построения игровой деятельности. Например, игра, основанная на сказке «Репка», может включать в себя элементы эстафеты, где каждый ребёнок выполняет определённую роль и действие, развивая тем самым координацию движений и сотрудничество. Или, используя сказку «Гуси-лебеди», можно организовать игру с элементами ориентирования на местности и преодоления препятствий.

Сюжетно-образная форма: дети не только выполняют игровые действия, но и вживаются в определённые роли, развивая эмоциональную сферу и артистические способности. Например, игра «Звериная зарядка», где дети имитируют движения различных животных, способствует развитию пластики и координации движений.

Предметно-образная форма: использование различных предметов (мячи, обручи, скакалки) делает игру более увлекательной и разнообразной, развивая мелкую и крупную моторику, а также способствует развитию пространственного мышления и координации глаз-рука. Например, игра «Собери грибы», где детям нужно собрать расставленные предметы (грибы) в корзину, развивает ловкость, быстроту и точность движений.

Занятия-эстафеты: эстафеты – отличный способ развивать командный дух, соревновательность и быстроту реакции. Важно варьировать задания в эстафетах, чтобы разнообразить двигательную активность и учитывать индивидуальные особенности детей. Например, эстафета «Передай мяч», где дети передают мяч друг другу различными способами (бросая, катая), развивает ловкость и точность движений.

Включение элементов соревнования в подвижные игры является мощным мотиватором для детей. Однако, соревнование должно быть доброжелательным и

направлено на совершенствование навыков, а не на достижение только победы. Педагог должен акцентировать внимание на личном росте каждого ребенка, отмечая его успехи и поддерживая в случае неудачи. Похвала, поддержка и поощрения играют ключевую роль в мотивации детей к участию в подвижных играх.

При формировании команд учитываются физические возможности и психологические особенности каждого ребёнка. Дети с разным уровнем подготовки объединяются в команды так, чтобы обеспечить равные шансы на успех. Застенчивых детей мы объединяем с более активными и уверенными в себе сверстниками, что способствует их социализации и развитию коммуникативных навыков. Также важно учитывать интересы детей, позволяя им выбирать игры и участвовать в разработке правил.

Систематический анализ и оценка результатов занятий – необходимое условие для эффективности работы. Педагог должен анализировать выполнение детям игровых заданий, отмечать их достижения и ошибки, корректировать методику работы с учётом полученных результатов. Это позволяет оптимизировать процесс обучения и добиваться максимального эффекта в развитии двигательных способностей детей. Наблюдения за детьми во время игры позволяют выявлять их сильные и слабые стороны, а также выбирать такие игры, которые будут наиболее эффективны для каждого ребёнка. Важна и обратная связь с родителями, чтобы создать единую систему воспитания и развития ребёнка.

Специфические методы физического воспитания: метод вариативного (переменного) упражнения способствует развитию ловкости у детей и стандартно-повторный метод, информационно-рецептивный, игровой метод, метод круговой тренировки, дидактический рассказ, описание, разбор – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности, в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого, и инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

Список литературы

1. Пахмутова С.В. Подвижные игры как эффективное средство развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста: методическая разработка / С.В. Пахмутова. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2020. – 36 с.

2. Янтюрина Д. Развитие быстроты и ловкости посредством подвижной игры старшего дошкольного возраста в системе ДОУ / Д. Янтюрина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/razvitie-bystryty-i-lovkosti-posredstvom-podvizhnoi-igry-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-sisteme-dou.html> (дата обращения: 11.11.2024).