**Развитие физических качеств и творческих двигательных способностей детей через новые варианты подвижных игр.**

Инструктор по физической культуре

МБДОУ детского сада №5 г.Ворсма

Лядова Кира Александровна

**Слайд 1.**

Тема опыта работы - «Развитие физических качеств и творческих двигательных способностей детей через новые варианты подвижных игр».

**Слайд 2.**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Слайд 3.**

Характерная особенность подвижной игры – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

**Слайд 4.**

В ДОУ разработан перспективный план знакомства детей с подвижными играми в течение года в разных возрастных группах.

Игры распределены по месяцам, при этом в каждом месяце подобраны игры на развитие различных движений (с ходьбой и бегом, для развития равновесия и лазания, с прыжками, с метанием). Кроме того, при подборе игр на год учитываются не только преобладающие в них движения, но и учитывается степень подвижности игр (включены игры большой, средней и малой подвижности), содержание (есть игры с правилами – сюжетные и бессюжетные, а также с элементами спортивных игр), направленность игр на развитие различных физических качеств. В план включены и народные игры. На слайде представлен фрагмент плана в старшей группе.

**Слайд 5.** На основе перспективного плана подвижных игр на год разрабатывается перспективный план на месяц по следующей форме.

Здесь определены этапы разучивания игр - знакомство, закрепление содержания и правил, новые варианты, самостоятельная игра. Цель первого этапа – мотивационная: получение детьми удовольствия от самого процесса игры, развитие желания играть в эту игру. Цель второго этапа – функциональная, она связана с выполнением правил игры, закреплением освоенных движений, ролей, развитием физических качеств (ловкости, быстроты и т.д.). Цель третьего этапа – развитие физических качеств, творческой активности детей, двигательного воображения в новых условиях; новые варианты игр предлагает сначала воспитатель, а затем и сами дети. И, наконец, на четвертом этапе основное внимание уделяется развитию у детей умения самостоятельно организовывать игры со сверстниками или малышами, создавая для этого необходимые условия.

Запланированные на месяц игры включаются воспитателями в календарный план на каждый день.

**Слайд 6.** Подвижная игра, сама по себе как никакое другое физическое упражнение, способствует комплексному развитию различных физических качеств и творческих способностей дошкольников, а включение специальных приемов для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, творческих способностей еще больше усиливает развивающее воздействие подвижных игр.

**Слайд 7.**

*Ловкость*, как физическое качество, характеризуется способностью быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями и умением быстро и наилучшим образом приспосабливать двигательные действия к сложившимся обстоятельствам. Для ее воспитания подходящими являются условия, при которых ребенку приходится быстро переключаться с выполнения одних движений на другие, и ситуации, побуждающие начинать движение из непривычного положения.

**Слайд 8.** Пример: Игра «Пожарные на учении». В новый вариант игры мы добавили новые движения (прыжки из обруча в обруч, подлезание под дуги). В результате чего детям пришлось более активно переключать внимание с одного движения на другое, что способствовало развитию ловкости старших дошкольников.

**Слайд 9.** Быстрота проявляется в скорости реакции на сигнал, в скорости выполнения двигательного действия и его отдельных элементов, в способности увеличивать в короткое время темп движений. Благоприятные условия для воспитания быстрой реакции на сигнал создаются именно в подвижной игре, так как в ней начало и окончание двигательных действий определяются установленными сигналами. Для более эффективного развития быстроты мы стараемся использовать в играх различные раздражители (зрительные, слуховые и тактильные), чередовать их.

**Слайд 10.** Пример: «Игра по местам». Для развития быстроты в вариант игры добавляем чередование новых зрительных сигналов (синий флажок – дети идут гусиным шагом, красный - на носочках). Флажки опущены - строятся на свои места.

**Слайд 11.** Выносливость как физическое качество, определяется способностью выполнять работу продолжительное время без снижения ее темпа и качества. Для развития выносливости используем постепенно усложняющиеся варианты одной и той же игры. Предусматривается увеличение количества водящих, их разное размещение, выполнение движений из разных исходных положений, изменение игровых условий и сигналов к действиям.

**Слайд 12.** На слайде представлен новый вариант игры «Мороз красный нос», в котором было увеличено количество ведущих (два и более), добавлены новые движения.

**Слайд 13.**

Сила – это взаимодействие психико-физиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. Приемы для развития силы чаще всего в игре связаны с метанием, с прыжками, с лазанием. Также предусматривается включение в игру различного спортивного инвентаря, увеличение его веса.

**Слайд 14.** Например, в новый вариант игры «Паучки» добавляется мяч, который нужно удержать.

**Слайд 15.** Творчество – это деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Довольно большой двигательный опыт, который накопили дети старшего дошкольного возраста, позволяет им проявлять *творчество* не только в процессе имитаций. Старшим дошкольникам можно предложить более трудные задания:

- придумать и показать движения героев сюжетной игры в необычной ситуации (зайцы прыгают не на лужайке, а в горах, или пробираются через частый лес и т.д.);

-изменить сюжет в соответствии с предложенной темой (например, в игре «Море волнуется раз…» фигура может быть лесной, грустной, веселой, спортивной и т.д.);

- показать противоположные движения (в подвижной игре «Зеркало», зеркало может быть кривым и, соответственно движения будут не похожими на образец, а противоположными);

- придумать необычные движения

**Слайд 16.** Так в новом варианте игры «Сделай фигуру» мы предлагаем детям сделать различные по теме фигуры (космическая, грустная и т.д.); придумать фигуру в паре, тройке; придумать необычное движение с мячом или с другим спортивным инвентарем.

**Слайд 17.** Таким образом, можно сделать вывод, что с помощью новых вариантов подвижных игр создается возможность преднамеренно влиять на развитие быстроты, ловкости и выносливости, двигательного творчества.

Спасибо за внимание!