



Повышение интереса к физической культуре у детей дошкольного возраста через подвижные игры

Кочеткова Т.Н.¹, Шеломенцева О.В.²

¹Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск

²«Красноярский медицинский университет
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого» г. Красноярск

Аннотация: Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы обучения ребенка движениям и развития физических качеств в детских садах. Помимо физкультурных занятий два раза в неделю во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. Основное внимание на занятиях, проводимых на воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам игр. **Цель:** улучшение основных движений, координации движений, скорости, ловкости, умение действовать в коллективе. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы; врачебно-педагогические наблюдения. **Результаты:** рассмотрены данные физкультурных занятий, учитывались различные способы организации детей при проведении физической нагрузки. **Выводы:** правильно подобранные подвижные игры для определенного возраста детей, способствуют лучшему и быстрому физическому развитию. Развиваются такие физические качества, как: быстрота, ловкость, гибкость. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Ключевые слова: Ребёнок, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, русские народные игры, физические качества, баскетбол.

Abstract. This article is devoted to the analysis and search of the solution of an actual problem of training of the child in the movements and developments of physical qualities in kindergartens. Besides sports occupations two times a week during walk children are engaged in outdoor games and physical exercises. The main attention on the classes given on air is given to walking, run, various types of games. **Purpose:** improvement of the main movements, coordination of movements, speed, dexterity, ability to work in collective. **Materials and methods:** analysis of scientific and methodical literature; medical and pedagogical supervision. **Results:** data of sports occupations are considered, various ways of the organization of children when carrying out physical activity were considered.. **Conclusions:** correctly picked up outdoor games for a certain age of children, promote the best and fast physical development. Such physical qualities, as develop: speed, dexterity, flexibility. The active movements increase resistance of the child to diseases, cause mobilization of protective forces of an organism, increase activity of leukocytes. Physical exercises promote development in children of mental capacities, perception, thinking, attention, spatial and temporary representations. **Keywords:** The child, the outdoor games all-developing exercises, the Russian national games, physical qualities, basketball.





Введение. Период раннего детства является одним из важнейших и критических этапов развития ребенка. Самостоятельная предметная деятельность и усложняющиеся системы речи и социальных контактов приводят в этот период к формированию таких психологических категорий, как творческая активность, мышление и самосознание.

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детских садах 3 раза в неделю. В холодное время года и неблагоприятную погоду два из них организуются в помещении, одно - на воздухе, во время первой прогулки. В теплое время все три занятия проводятся на воздухе.

Помимо физкультурных занятий два раза в неделю во время прогулки дети занимаются подвижными играми и физическими упражнениями. Основное внимание на занятиях, проводимых на воздухе, уделяется ходьбе, бегу, разнообразным видам прыжков, езде на велосипеде. Играм в бадминтон, баскетбол. Зимой содержание занятий на воздухе составляют: ходьба на лыжах, ходьба и бег по снежному валу со спрыгиванием, метание снежков в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель и на расстояние, скольжение на ногах по ледяной дорожке с разнообразными упражнениями (приседания, ловля предметов, повороты и т.д.), катание на санках, используются более динамичные движения, чем в теплое время года.

Общеразвивающие упражнения зимой на воздухе, как правило, не проводятся. Но для подготовки организма к предстоящей нагрузке выполняют упражнения типа похлопываний, притопываний, приседаний и подпрыгиваний без фиксации исходных положений, чаще на ходу или во время бега. Подвижные игры и эстафеты можно проводить на лыжах и санках[2].

Большой эмоциональный подъем и интерес вызывают занятия в парке, лесу, сквере, на пересеченной местности, специально оборудованном для дошкольников берегу водоемов. Они включают физические упражнения с использованием естественных условий: прыжки с пня на пень, с кочки на кочку, через ручейки, канавы; переправы через ручейки по доске, бревну; подпрыгивание с доставанием веток; бег по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий (лежащий ствол дерева, пень и т.д.); метание шишек в цель и на расстояние и другие [6].

Используют простейшие формы туризма: летом - пешеходные прогулки с чередованием ходьбы и бега на расстояние, зимой - лыжные походы в парк, лес, по пересеченной местности. Длительность ходьбы в умеренном темпе с ускорением, переходящими в бег - 15 мин. в одну сторону и такое же время в другую. В промежутке обязательен активный отдых в виде игры малой или средней подвижности. Общая длительность прогулок не должна превышать 45 минут.

А вот физкультурные занятия в помещении должны включать упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с опорой на одну или обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.д. Однако их применение должно





быть строго регламентировано в связи с тем, что дети быстро утомляются. В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма. Известно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие - переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения.

Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствует восстановлению организма в более короткий срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90 - 100 %, такая заключительная часть ведет к восстановлению организма уже к концу 1-2-ой минут после занятия.

При выборе формы и типа занятий должны учитываться различные способы организации детей: индивидуальный, поточный, сменный, фронтальный, групповой. Наиболее целесообразно комплексное использование различных способов. Так на одном и том же занятии при обучении прыжку в длину с места можно рекомендовать все способы. Однако в программе предусмотрены движения (лазание, удержание равновесия, прыжки в длину и высоту с разбега), выполнение которых следует организовать индивидуально с тем, чтобы воспитатель мог обеспечить страховку детей.

Зимой занятия на воздухе проводят в облегченной одежде, состоящей из 3-4 слоев. В жаркие, солнечные дни дети могут заниматься без майки, босиком, но в легком головном уборе.

Подготовленной к занятиям должна быть площадка или пересеченная местность.

"Спортивные занятия обычно организуются в первой половине дня. Если они проходят на воздухе, то их место в режиме дня в разные сезоны года различно. Летом - в начале первой прогулки, когда температура воздуха не достигла наивысшей величины" [4].

В холодный период занятия целесообразны в конце первой прогулки, перед обедом, что позволяет детям переодеться в спортивный костюм один раз, перед занятием, и снижает возможность заболеваний, так как после физической нагрузки, вспотев, дети не остаются на воздухе.

В конце каждого квартала проводят контрольно-учетное занятие, цель которого - выявить степень усвоения детьми программного материала.

В те дни, когда запланировано физкультурное занятие, проводятся физические упражнения и подвижные игры длительностью 10 - 15 минут. Во время второй прогулки их нужно планировать ежедневно. Одежда детей в этом случае лишь облегчается, они не передеваются в спортивную форму.

Во время занятий закрепляются двигательные умения и навыки, предусмотренные программой. Проводятся эстафеты, 1 - 2 подвижные игры, в





сочетании с которыми используются любые движения: ходьба на лыжах, езда на велосипеде, метание, прыжки, элементы игр в футбол, баскетбол, бадминтон, городки.

"На прогулках, как правило, вначале организуются физические упражнения, а затем игра. Например, сначала прыжки в игровой форме "с кочки на кочку", а затем игра "Найди свой домик". При сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок их проведения может быть обратным - вначале игра, чтобы разогреть детей ("Мы веселые ребята" и другие), а затем - ходьба на лыжах, катание на санках, езда на велосипеде" [6].

В содержание подвижной игры могут быть включены различные движения. В игре "Поезд" дети "приезжают" в лес; а там бегают, прыгают и т.д.

Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку, общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают такого, интереса, как игры.

Также в детском саду присутствуют физкультминутки. Они проводятся в паузах на занятиях по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений. Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне. Продолжительность физкультминуток 2-3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16-я минуты). Ребята выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место (потягивания, наклоны, движения рук вверх и вниз, полуприседая, подпрыгивая, ходьба)[3].

Физкультминутка может сопровождаться текстом связанным или не связанным с содержанием занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить чтобы выдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей - глубокий и спокойный выдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным[1].

Интересно и эмоционально проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением. Дети могут выполнять под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть 1-2 куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями (кружение, наклоны, приседания и т.п.). Если на занятиях у детей не наблюдается признаков утомления, физкультминутку можно не проводить.

В качестве исходного материала для повышения интереса к физической культуре у детей многие педагоги предлагают методики дифференцированного обучения. Этот метод за детьми показал, что их можно разделить на группы по уровню проявления двигательных возможностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; врачебно-педагогические наблюдения.

Материал и методы исследования. Дети с высоким уровнем физической подготовленности (условно назовем их группой "А") , со средним уровнем физической подготовленности (условно назовем группой "Б"), с низким уровнем физической подготовленности (группа "В") на занятиях почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать.





Результаты исследования их обсуждение. Дети с высоким уровнем физической подготовленности (условно назовем их группой "А") характеризуются быстротой и уверенностью действий, при неудаче не отступают от цели, прилагают все усилия для достижения результата, умеют своевременно принимать решения, находят целесообразный способ действия, сдерживать свои чувства и желания, когда этого требуют задания. Они высоко активны и самостоятельны при выполнении упражнений, умеют слушать воспитателя, выполнять указания и поручения. Перед такими детьми важно лишь поставить задачу и обсудить план ее выполнения, организационные вопросы они решают самостоятельно.

Детям со средним уровнем физической подготовленности (условно назовем группой "Б") свойственен разнохарактерный тип поведения. Одни на занятиях возбуждены, беспокойны, но все делают с полной самоотдачей, стремясь утвердить себя. Другие отличаются уравновешенностью, но даже при постоянном побуждении воспитателя выполняют упражнения недоброкачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения.

Некоторых характеризует безразличное отношение ко всему, занятии они никому не мешают, но и им ни до кого и ни до чего нет дела. Есть и такие дети, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций воспитателя, но при неудачах или ошибках снижают активность и не обращают внимания на качество выполнения задания.

Дети с низким уровнем физической подготовленности (группа "В") на занятиях почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. Многие ведут себя так, будто требования или необходимость мобилизоваться для успешного выполнения заданий их не касается. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действия, они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. При неудачах они испытывают состояние угнетенности, им свойственно неумение подавлять в себе отдельные желания. Лишь в несложной обстановке они проявляют активность, которая при возникновении трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Неодинаковые двигательные-волевые возможности детей требуют индивидуально - дифференцированного подхода к ним. Его сущность заключается в том, что воспитатель, руководя коллективной деятельностью детей, соединенных в группы по уровню их физической подготовленности, учитывает индивидуальные проявления каждой группы и каждого входящего в нее ребенка, обращая особое внимание на усвоение рациональных способов выполнения детьми движений.

Основной формой дифференцированного обучения являются двигательные задания, которые разработаны для каждой группы детей.

Разновидность их может быть следующей:

1-й вариант. Дети получают задания одинаковые по содержанию, но различные по способу выполнения. Например, задания по обучению прыжку в длину с места в этом варианте могут носить такой характер:

А - выполнять прыжок из низкого приседа;





Б - прыгать, отталкиваясь одной ногой от стены;

В - прыгать из обруча в обруч.

2-й вариант. Каждой группе может определяться разный по содержанию учебный материал, но одинаковый по способам выполнения. Например: задания по обучению подпрыгиванию на одной ноге могут иметь следующую разновидность:

А - прыжки на одной ноге, перепрыгивая кубики, положенные на пол;

Б - прыжки через начерченные линии;

В - подпрыгивание на одной ноге.

3-й вариант. Каждая группа может получать задание разное по содержанию и способу выполнения:

А - прыжки с места на возвышение;

Б - прыжки в длину с места, перепрыгивая препятствие;

В - подпрыгивание на двух ногах, продвигаясь боком вперед.

Варианты заданий были разработаны с учетом индивидуальных особенностей детей. Так, для детей с высокими двигательными возможностями планируются задания, связанные с обогащением их двигательных умений и навыков.

Детям со средними двигательными возможностями предлагаются задания, направленные на совершенствование техники физических упражнений, развитие физических и волевых качеств.

Детями с низкими двигательными возможностями используются задания, направленные на усвоение техники разучиваемых упражнений и способствующие общему физическому и волевому развитию.

Дифференцированная работа на занятии зависела от этапа обучения детей движению. На первом этапе, когда объяснялось и показывалось новое упражнение, двигательное задание могло носить общий характер, т.е. для всех групп быть одинаковым по содержанию и способу выполнения.

На втором этапе, когда осуществлялось усвоение учебного материала и вырабатывалось правильное представление об элементах движения, дети распределялись по группам, каждая из которых выполняла специально предназначенное для нее задание.

На третьем этапе, когда закреплялась и совершенствовалась техника движения, двигательное задание носило общий характер, так как занятия здесь часто содержали игровую или сюжетную форму и требовали коллективных действий детей.

При выборе наглядных методов руководствовались умением детей воспринимать пространственные и временные отношения между предметами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности и умения, тем конкретнее и полнее следовало представить наглядность. Так, если детям группы "А" для создания точных представлений о выполнении какого-либо движения достаточно демонстрации его в нормальном темпе, то для групп "Б" и "В" необходим замедленный показ с разъяснением, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя их в процессе



заняття.

Осознанному восприятию детьми движений способствуют объяснение, анализ, оценка. Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого элемента необходимо для детей низкого уровня физической подготовленности. Детям среднего уровня в объяснении важно подчеркнуть особенности наиболее сложных элементов техники, указать на необходимость сохранения нужного положения тела и отдельных его частей. Для высокого уровня физической подготовленности уместно сжатое объяснение, ссылка на уже известные элементы (одно и то же исходное положение, сходство в отталкивании, полете, приземлении). При разработке дифференцированных заданий было обращено особое внимание на упражнения, способствующие проявлению у дошкольников того или иного физического и волевого качества. Так, для развития быстроты необходимы знакомые, хорошо усвоенные детьми в небыстром темпе упражнения, включающие движения рук, ног, туловища (особенно сгибание и разгибание), т.е. упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений. Могут планироваться и упражнения, в которых высокий темп движений поддерживается в течении непродолжительного времени (бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры).

Развитию ловкости способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях. Для этого используются одновременные действия нескольких детей (упражнения в парах, с большим обручем, длинным шнуром, шестом, подвижные игры с постоянно изменяющимися игровыми ситуациями).

Задания по развитию силы включают динамическое напряжение при прыжковых и метательных движениях, лазаний по шесту, канату, плавание, общеразвивающих упражнениях, выполняемых из исходного положения лежа (на спине, животе); в состязаниях с партнером (сталкивание друг друга с места, выпрямление рук, преодоление сопротивления партнера, перетягивание каната и др.).

Для развития выносливости используется бег в умеренном темпе (можно в чередовании с быстрой ходьбой) на расстояние 800 - 1000 м.

Выводы.

При развитии физических качеств, следует учитывать предрасположенность отдельных детей к физическому утомлению, эмоциональному перевозбуждению. В связи с этим необходимо уменьшать дозировки, выполнять упражнения без зрителей и т.п. Задания, направленные на развитие физических качеств, были подобраны так, чтобы их выполнение требовало проявления воли. Например, спрыгивание с высоты с закрытыми глазами развивает смелость, решительность; челночный бег - выдержку; лазание по шесту - настойчивость. Таким образом, можно сделать вывод, что правильно подобранные подвижные игры, для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому развитию. Развиваются такие физические качества, как: быстрота, ловкость, гибкость. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Физические упражнения





способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Представленные в работе методики позволяют всесторонне физически развивать детей, в результате их внедрения дети выполняют физические упражнения с большей охотой, это значит, что у них стал проявляться интерес к физической культуре. Через проведения подвижных игр проявляется интерес к занятиям по спортивным играм. Дети старшей и подготовительных групп любят играть в баскетбол и волейбол, правда, пока по упрощённым правилам игры.

Список использованной литературы:

1. Кочеткова, Т.Н. Физическое воспитание в вузе / Т.Н.Кочеткова. – Красноярск: КГПУ им.В.П.Астафьева, 2017. – 163с.
2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – Москва: "Просвещение", 2015.
3. Рукова, М.А. Особенности организации занятий по физкультуре // Дошкольное воспитание, №9-2012.
4. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – Москва: Новая школа, 2014. – 124с.
5. Утробина, К. И. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.И.Утробина. – Москва : ГНОМ, 2014.
6. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду Пособие для воспитателя подготовительной группы к школе 2-е изд., дораб. / А.И.Фомина. – Москва: Просвещение, 2015.
7. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Выш. шк., 2010. – 288 с.
8. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Наказ МОН України № 605 від 21.07.2004 р.
9. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2454-2461.

Сведения об авторах

Кочеткова Татьяна Николаевна, канд.пед.наук, доцент.
Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального университета, Красноярский край, г. Лесосибирск
E-mail: Kochetkova20@mail.ru





Шеломенцева Ольга Викторовна, канд.биологич.наук, доцент.
«Красноярский медицинский университет им. В.Ф.Войно-Ясенецкого»,
г.Красноярск

Стаття надійшла до редакції: 05.03.2018 р.
Опубліковано: 23.03.2018 р.

