

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов» - В.В. Гориневский.

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой или слабостью, подвижностью или инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков.

«Выигрывая в проявлении одних физических качеств, человек проигрывает в других» - С.Н. Рычков.

Далее рассмотрим наиболее важные физические качества личности.

Сила – это способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений мышц) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физического воспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки, её интенсивности, или как способность организма противостоять утомлению.

Гибкость -это свойство опорно-двигательного аппарата, связанное со способностью к мышечной релаксации.

Ловкость - это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.

Образовательная программа «Детство» нацеливает педагога на то, что приоритетными задачами в области физической культуры являются:

- охрана и укрепление здоровья детей,
- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения жизненно необходимых основных движений,
- развитие физических способностей.

Дошкольный возраст является важным периодом развития личности человека. Именно этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств, коммуникативных навыков, познавательной активности. В дошкольном возрасте закладываются такие качества, как ценностное отношение к собственному здоровью, физическому развитию, стремление к физическому совершенству, необходимые для полноценного развития психических процессов, успешной адаптации в социуме.

ФГОС ДО выделяет образовательную область «Физическое развитие» как одну из структурных единиц, направленную на развитие личности ребенка. Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование двигательных умений и навыков, развитие их физических качеств. Формирование двигательных умений и навыков тесно связано с развитием физических качеств ребенка, так как качество является необходимым условием быстрого и качественного совершенствования двигательного умения. Чтобы ползать, ходить бегать, прыгать, метать нужно обладать соответствующими физическими качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния.

«Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами»- К.Д. Ушинский.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Выдающийся русский анатом, психолог и педагог П.Ф. Лесгафт создал оригинальную, не имеющую себе подобных во всей мировой педагогике, теорию физического образования и воспитания в России. Большое место в ней отводится *подвижной игре*. Многие идеи П.Ф. Лесгафта до настоящего времени не утратили своего значения. Он подчеркивал необходимость постепенного и последовательного обучения движениям, переходя при этом от простых к более сложным, учил строить занятия в соответствии с полом, возрастом и подготовленностью занимающихся. П.Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» «... Каждая игра, должна иметь определенную цель, а форма игры - отвечать этой цели».

Для развития *скоростных качеств* Е.Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом, это такие игры как: «Лягушки в болоте» - усложнение ввести второго журавля, увеличить расстояние от кочек до болота; «Успей поймать» - усложнение бросить мяч,

положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету; «Добеги и прыгни»; «Кто скорее с мячом».

Для развития *быстроты* целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной возможной частотой. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных играх, на старте в беге, любых эстафетах. Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами. Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие.

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение.
2. Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2-3 лет -10 сек, 6-7 лет-до 15-20- сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха.
3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий.
4. Важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или вначале прогулки.

Ловкость занимает важное место в управлении многими движениями. В играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают двигательные умения. Программой предусмотрено последовательное усложнение основных движений. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют. Например, в бег включить поворот кругом по сигналу, при спуске на санках с горки – поднять мешочек с песком, снежок или проехать под натянутой веревкой.

Ловкость так же возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения.

Специалисты в области физической культуры рекомендуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации, ловкости.

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Так, можно метать мячи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски; катать и бросать обычный резиновый мяч или более тяжелый набивной.

5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки; по 3-4 детей, держась за один большой обруч или длинный шест: поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и брать; всей группой, держась за длинную веревку).

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать такие игры как: «Не задень», бег змейкой, обегая кубики, деревья; «Через болото» перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки; «Пролезь в обруч» ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на ней предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук; «Коршун и наседка» - согласованность всех детей, усложнение включить второго коршуна или наседку и т.д.

7. Усложнение условной игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета; один – синие, второй – желтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем как ловить, должен подлезать под дугу.

Перечисленные выше способы развития ловкости в большей или меньшей степени доступны дошкольникам. Предпочтение при выборе игры следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу.

Ловкость сочетается со способностью сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах. С этой целью используются игры, в которых приходится прикладывать усилие, чтобы сохранить равновесие. При этом не следует стремиться принимать неподвижные положения, а, напротив, более полезны намеренные потери равновесия с последующим возвращением в устойчивое положение. Игры на развитие и совершенствование ловкости требуют большой четкости мышечных ощущений, напряженного внимания. Их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижение точности координации. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале

двигательной деятельности. Большое место в развитии ловкости занимают такие игры, как «Старая лапта», «Летучий мяч», «Запрещенное движение», «Тень», «Зеркало», относящиеся к «Школе мяча».

Уровень *мышечной силы* в значительной степени определяется возрастом человека. Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому и деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещением тела. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в разных видах деятельности. Правильно говорить не столько о развитии силы у дошкольников, сколько о стремлении к достижению гармоничного развития силы разных групп мышц и в особенности развития наиболее слабых из них. К таким относятся мышцы брюшного пресса. Значение этих мышц в жизни человека велико, они обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Мышцы туловища должны быть развиты равномерно, т.е. тяга мышц – сгибателей должна уравниваться тягой мышц – разгибателей.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи, которые успешно решаются в подвижных играх:

1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп, двигательного аппарата детей.
2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Подбирая игры, следует учитывать эти задачи. В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Игры и упражнения на развитие силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся игры с внешним сопротивлением, вызываемых с весом бросаемых или толкаемых предметов. Эти игры эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Вторую группу составляют игры, отягощенные весом собственного тела (лазание, ползание, прыжки) Как правило, педагогами используются игры с бегом и прыжками которые воспитывают скорость и выносливость. Не часто педагогами используются игры на развитие силы и гибкости. Между тем большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, перелезание, пролезание и лазание. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук и ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью воспитываются такие физические качества как ловкость, смелость, привычка к высоте. В подвижной игре «Кто скорее до флажка?» могут быть использованы разные движения как простые ходьба и бег, так и более сложные: ползание попластунски, на четвереньках, пройти с ведением мяча, попрыгать на одной ноге, способствующие развитию выносливости, силы и ловкости. Применение

дополнительного оборудования способствует усложнению задачи, поддержанию интереса к игре. Так, например, может быть дано задание пролезать в обруч, пройти по доске, проползти под скамьей, под дугой, и другие. Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, не уставая и тем самым дает возможность укреплять организм, воспитывать силу, выносливость. Из всех игр и игровых упражнений в первую очередь для детей подходят игры динамического характера, которые не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

В процессе двигательной деятельности также выполняются движения, связанные с проявлением гибкости. Например, гибкость в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах позволяет успешно ходить, бегать и выполнять многие другие двигательные действия. Гибкость в лучезапястном и в локтевом суставах необходима для выполнения бросков, метаний. Для проявления максимальной амплитуды нижних конечностей также требуется определенный уровень развития гибкости. Одной из ее разновидностей являются движения с различными отягощениями, занимающие значительное место в разнообразной игровой деятельности человека. Это такие игры как: «Охотники и зайцы», «Сбей мяч» - усложнение сбей мяч в движение; «Мяч водящему» - усложнение менять водящего; «Попади в обруч» и др.

Выполняемые в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности, включающие большую часть мышечной системы человека, требуют проявления *общей выносливости*. Уже в детском возрасте нужно закладывать основы слаженной функциональной деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, постепенно совершенствуя их, приспособивая к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Наиболее целесообразно использовать движения, связанные с работой большого числа мышц. Эти движения доступны и привычны детям, привлекают их своей динамичностью, возможностью применять в игровой деятельности. В них легко регулируется нагрузка путем изменения продолжительности и интенсивности их выполнения, введение усложнений.

Дошкольники, как правило, стремятся пройти или пробежать как можно быстрее. Перед ними ставится цель – дойти до какой-то цели. Это задание стимулирует ребенка на быстрое действие. Детей надо обучать упражнениям, направленным на развитие выносливости. Больше всего для осуществления этой задачи подходят циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям.

1. Участие большого числа мышечных групп.
2. Чередование моментов напряжения и расслабления мышц.
3. Использование знакомых, не трудных по технике движений.
4. Возможность регулировать темп и длительность выполнения.

Наиболее соответствуют этим требованиям ряд спортивных и подвижных игр с ходьбой, подскоками и т.п. Это такие игры как: «Встречные перебежки»; «Не оставайся на полу»; «Медведь и пчелы» и т.д. Планируя игры, обращается внимание на то, какие двигательные действия освоены детьми и в какой степени.

Так, новые движения, изученные на занятии, закрепляются в играх в повседневной деятельности, а движения находящиеся на этапе закрепления отрабатываются в играх-эстафетах. Например, на занятии детей обучают ползанию по скамье или подлезанию под скамью, что способствует развитию силы, ловкости, значит педагог планирует игру где используется различные виды ползания, подлезания, тем самым упражняя детей в новом движении.

При планировании игр следует учесть и состояние здоровья дошкольников. Есть дети, которым некоторые движения противопоказаны. Дети частыми заболеваниями бронхолегочной системы, нарушениями сердечно сосудистой системы быстро утомляются, для таких детей планируется индивидуальная работа и включаются игры преимущественно средней и малой степени подвижности. Следует учитывать индивидуальные особенности телосложения детей. У детей мышечного типа в большей степени развита сила и в меньшей скорость, поэтому для них в играх необходимы упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости.

Например, игра *«Кто скорее добежит до флажка»*:

5-6 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три – беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

Игру можно усложнять – включать преодоление препятствий – подлезать под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Для детей астеноидного типа показаны упражнения для развития силы, выносливости. Приведу пример игр *«Удочка»*:

Дети стоят по кругу, воспитатель — в центре. По сигналу «Раз, два, три!» воспитатель начинает вращать удочку (шнур с привязанным на конце мешочком с песком) по кругу над полом (землей). Дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их, и меняют положение ног по сигналам воспитателя «На обеих», «На левой», «На правой». Подпрыгивать необходимо только при приближении удочки. Менять положение ног только по сигналу ведущего.

Детям дегестивного типа, у которых хорошие показатели по качествам гибкости и равновесия, но низкие показатели по скоростно-силовым качествам и выносливости, показаны упражнения именно на развитие этих качеств.

Например, такая игра как *«Охотник(и) и звери»*

Дети, изображая разных зверей, ходят, бегают, прыгают по площадке. По сигналу воспитателя «Охотники!» звери разбегаются по площадке, залезают на скамейки, лестницы. Охотники стараются попасть в них мячом (снежком), метая 4—5 раз.

Разбегаться и залезать на снаряды можно только по сигналу. Охотники должны бросать мяч в ноги убегающих (не сходя с места). Играющие могут менять положение (переходить на новое место), когда охотник берет новый мяч.

Для детей разного типа телосложения можно планировать различные виды игр, учитывать это при составлении команд для эстафет, выборе водящего в игре.

Если не учитывать все требования к подбору и планированию игр и эстафет, то добиться положительного эффекта довольно сложно. Сколь много не проводилось бы подвижных игр, если отсутствует система и преемственная связь,

сформированные навыки и качества быстро утрачиваются при этом обеспечивается только потребность ребенка в движении, приобретается двигательный опыт, но часто этот опыт однообразный.

Как бы хорошо не спланированы были игры, без умелого руководства со стороны педагога положительный результат не возможен. Поэтому, не маловажное значение имеют и методы руководства игрой.

Часто игры сопровождаются текстом: «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Два Мороза», «Космонавты», «Хитрая лиса».

В ходе игры педагог следит за выполнением правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог должен следить за качеством движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Как физические качества нуждаются в постоянной тренировке, а без постоянного усложнения задачи навык легко утрачивается, то воспитатель большое внимание уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, совершенствовать психофизические качества ребенка. Педагог подбирает игры разной степени сложности, постепенно усложняет правила, повышает требования к исполнению, интонационно варьирует интервал подачи сигнала.

Педагогическое воздействие в подвижных и спортивных играх следует направлять на развитие двигательных качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Игры с элементами соревнования используются для закрепления и совершенствования двигательных навыков и физических качеств. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, условия соревнования, выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение. Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Итак, для того, чтобы подвижные игры способствовали развитию физических качеств необходимо соблюсти ряд условий их планирования и отбора содержания:

- при планировании игр соблюдать принцип последовательности и преемственности с программным содержанием физкультурных занятий и других видов двигательной деятельности детей;
- отбирая содержание игр руководствоваться принципом доступности и учитывать исходный уровень физических качеств детей, возрастные особенности.

Ведущий вид деятельности дошкольника - это игра. Именно в ней во взаимодействии с педагогом формируются основные новообразования, подготавливающие переход ребенка к младшему школьному возрасту.

«Детская игра - это не забава». П.Ф. Лесгафт любил повторять это выражение, так как видел в игре детей своеобразную форму деятельности, посредством которой они готовятся к жизни, приобретают определенные навыки и

привычки, усваивают социальный опыт, формируют в себе черты будущего характера. Детская игра - это не бесполезное препровождение времени, а «умный педагогический прием воспитания юной личности».

Игра - это работа детей. В ходе игры малыши всерьез заняты овладением новыми для них сенсорными и моторными навыками. Игра расширяет познания ребенка о себе и о мире, дает ему ощущение господства над тем, что его окружает. Играя, ребенок накапливает знания, осваивает язык, общается и развивает воображение. Но сама по себе игра, которая не контролируется педагогом, не приносит ожидаемых результатов. Главная роль здесь отводится педагогу, который должен целенаправленно, используя научный подход, подбирать комплекс подвижных игр.

Одним из главных значений подвижной игры является развитие физических качеств ребёнка. Игра, - это единственный не насильственный способ заинтересовать ребёнка в выполнении каких-либо действий, направленных на развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

О подвижной игре написано много. Важное достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.