

Отчет по самообразованию на тему: «Подвижная игра, как средство формирования основных видов движения

детей дошкольного возраста»

2019 – 2020 года.

Подготовила: инструктор по физической культуре Сергеева М.А.

**Актуальность.**

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

К сожалению, в нашей стране, наблюдается отчетливая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения здоровья, отстает в физическом развитии. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей младшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова от 30% до 40% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений – снижение двигательной активности детей (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), а для ребенка-дошкольника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях.

В дошкольный период двигательная активность – удовлетворённая потребность организма в движении – является необходимым условием нормального развития ребёнка, одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Двигательная активность обуславливает развитие моторики и физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, настроение.

Благодаря двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста является игра. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно -сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Перед дошкольными учреждениями стоят важные задачи развития двигательной активности и оздоровления детей, но для решения указанных задач в практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры.

Таким образом, проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Исходя из актуальности, была поставлена **цель работы:** повышение эффективности, реализации задач по физическому воспитанию дошкольников на основе использования подвижных игр.

С учетом цели были определены **задачи:**

- реализовать общие образовательные задачи по физическому воспитанию;
- развить интерес к игре;
- воспитывать самооценку и самоконтроль.

Работа по теме велась на протяжении 1 года и состояла из этапов:

1. Организационный - выбор и определение темы самообразования. Планирование работы по теме. Подбор методической литературы, изучение опыта педагогов на интернет-сайтах.
2. Теоретический – изучение, анализ методической литературы, теоретическое обоснование проблемы. Формирование и оформление методической копилки (составление примерного перспективного плана, картотеки игр, стихов, потешек и т.д.)
3. Практический - педагогическая диагностика физического развития детей. Подбор и разработка игр, способствующих развитию физических качеств дошкольников. Разработка конспектов НОД, развлечений, прогулок. Проведение НОД, игр в режиме дня.

4. Итоговый - проведение консультаций для педагогов и родителей по теме. Проведение открытой НОД. Отчет по теме самообразования на итоговом педсовете.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

1. Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.
2. Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.
3. Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Игры с мячом вырабатывают координацию движений, формируют у детей чувство ритма. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.
4. Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых соревнуются в игре.
5. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры: необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе, то есть его собственные достижения, ведь у каждого ребенка свои особенности, свои возможности, определяемые состоянием здоровья, сенсорным и двигательным опытом.
6. В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.
7. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Проведенное исследование позволило условно разделить старших дошкольников на три группы – с высокими, средними и низкими показателями развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации).

22 % детей - показали высокие показатели физической подготовленности. Все задания были выполнены на высоком уровне. Дети этой группы отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

46 % детей – показали средние показатели уровня развития физических качеств. Таких детей характеризуют неравномерность развития физических качеств, разноплановость двигательного поведения. Наряду с высокими показателями силы, быстроты, имеют средние показатели координации и допускают ошибки в технике сложных видов движений (прыжки). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. Однако есть и такие, которые проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно они выполняют задание или нет.

32% детей – показали низкий уровень развития физических качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели при выполнении тестовых заданий. Эти дети почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Таким образом, работа по формированию физических качеств с помощью подвижных игр с детьми выделенных групп должна строиться с учетом индивидуальных особенностей их двигательного развития.

Опираясь на данные диагностики, был разработан тематический план проведения занятий по развитию физических качеств дошкольников, оформлена картотека игр.

Работа по физическому развитию детей осуществлялась с использованием разных подвижных игр, которые включались в содержание занятий, прогулки, спортивных развлечений.

В процессе отбора содержания подвижных игр учитывала ряд условий.

1. Классификацию игр по тем двигательным качествам, которые они развивают.

На силу

1. Перетягивания, сидя на полу
2. "Лошадки"
3. Бег раков
4. Соревнование тачек
5. Скалка - подсекалка
6. Белый тополь, зеленый тополь

На быстроту

1. Встречная эстафета с бегом
2. "День и ночь"
3. Переправа в обручах
4. Эстафета с кубиками
5. "Ипподром"
6. "Вороны и воробьи"
7. "Тень"
8. "Воевода"
9. Все к своим флажкам
10. "Косари"

На гибкость

1. "Скороходы"
2. "Прыгуны и ползуны"
3. "Мостик и кошка"
4. "Постройте мост"
5. "Займи свободный мат"
6. "Альпинисты»"

На выносливость

1. Прихлопни комара
2. Салки по кругу
3. "Обезьяньи салки"
4. Гонки с выбыванием
5. "Белые медведи"
6. "Голубки"
7. "Колдун"

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков новый материал, предлагаемый на дополнительных физкультурных занятиях, я увязывала с играми и упражнениями на улице.

Важно было позаботиться также о соответствии игр временам года. Так, зимой знакомила детей с играми «Зима пришла», «Белые медведи», «Берегись, заморожу», «В гости к Снеговика», «Снежная карусель», а на участке организовала катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, ходьбу на лыжах. Зима предоставляет естественные условия для организации двигательной активности детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след; ходьба широким шагом; подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега; спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков; перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

Стремлюсь к тому, чтобы дети могли выполнить, роль ведущего в игре. Педагог постепенно вовлекает в игры всех детей. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает их к самостоятельности, творческой активности. Так, сначала в игре «Поезд» дети просто идут друг за другом, везя за собой санки, затем поднимаются на небольшую горку и на санках спускаются друг за другом, соблюдая определенные интервалы. Через некоторое время, когда дети освоят предлагаемые движения, продолжают игру: спустившись с горы, дети гуляют по лесу, имитируя движения животных и птиц: бегают, подскакивают, приседают, лепят из снега фигурки и т.п.

Работу по формированию у дошкольников физических качеств осуществляю в тесном контакте с родителями воспитанников. Родители на родительских собраниях, семинарах и беседах знакомятся с системой работы дошкольного учреждения по физическому развитию дошкольников, получают консультативную помощь по вопросам развития физических качеств. Для формирования заинтересованности родителей по проблеме я проводила следующие мероприятия:

- анкетирования;
- родительские собрания;
- создание мини-библиотеки по вопросам физического развития дошкольников;
- подборка тематических консультаций в папке для родителей, индивидуальные и групповые консультации;
- участие родителей воспитанников в занятиях, развлечениях, эстафетах, праздниках («Весёлая семейка», «Семейные страты» и др.);
- оформление буклетов по физическому воспитанию.

Уверена, что все мероприятия помогают наладить более тесное и эффективное взаимодействие с родителями, и создают атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.

Таким образом, для развития физических качеств детей-дошкольников применяла подвижные игры не только на физкультурных занятиях, но и в режимных моментах, во время прогулки детей на свежем воздухе. Работу проводила в тесном контакте с родителями воспитанников.

На заключительном этапе для выявления уровня развития физических качеств детей, старшего дошкольного возраста использовала те же диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М. А. Руновой, Г. Н. Сердюковской.

Проведенное исследование показало, что количество детей с высокими и средними показателями развития физических качеств возросло, а количество детей с низким показателем развития физических качеств уменьшилось.

Таким образом, опыт работы показал, что значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты, как взаимоотношение играющих, с окружающей средой и познание реальной действительности. Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.



### *Список литературы*

1. Абдульманова Л. В. Воспитание физической культуры у детей дошкольного возраста. - Ростов-на-Дону: Изд-во РГПУ, 2004. - 115.
2. Адашкявичене Э. Й. Спортивные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.
3. Аксенова Н. Формирование двигательной активности. Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание №6. - 2000. - С.30-48.
4. Алексеева Н. П. Воспитание игровой деятельности. Книга для учителя. - М: "Просвещение".
5. Антонов Ю. Е. "Здоровый дошкольник 21 века", М., 2000
6. Болотина Л. Р. Комарова Т. С., Баранов С. П. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов сред. пед. учебн. заведений. - М.: Изд. Центр "Академия", 1998.
7. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. - 2006. - №3. - С.117-122.