

Кияткина Валерия Александровна

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 13 города Наро-Фоминск

Московская область, г. Наро-Фоминск

**РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Многие современные дошкольники ведут довольно насыщенную жизнь, где будние, а иногда и выходные дни расписаны по минутам. Они посещают дошкольные учреждения, в которых педагоги в первой половине дня постоянно проводят с ними занятия по различным образовательным областям, готовятся к участию в различных конкурсах, репетируют предстоящие торжественные мероприятия и концерты. После дневного сна многие ребята посещают кружки дополнительного образования. Таким образом, свободного времени у него остаётся не так много. Педагогам, как и родителям, конечно, хотелось бы, чтобы они могли отдохнуть и провести это время с пользой. Самый лёгкий и эффективный способ совместить эти направления – игра.

Для ребят дошкольного возраста игра – самый эффективный метод работы и обучения. С помощью игр можно выучить что-то новое и закрепить ранее изученное, при этом дети могут дольше удерживать внимание на задании за счёт благоприятного, позитивного эмоционального фона.

Но иногда ребята, в том числе и те, которые отличаются хорошей физической подготовкой, могут чувствовать себя неуверенно при подготовке и проведении игр. При столкновении с новыми, сложными движениями и видами перемещений дети могут расстроиться из-за совершаемых ошибок, неудачных

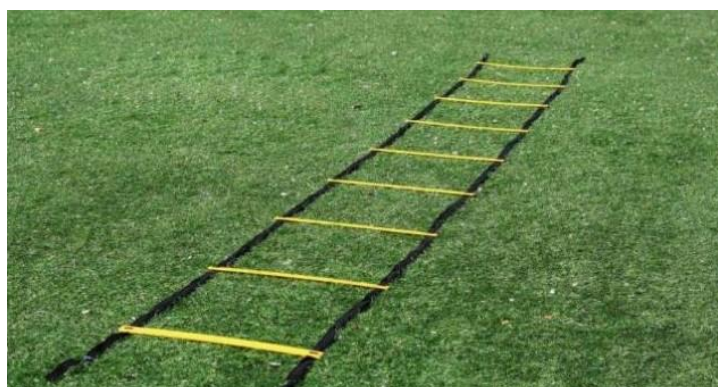
действий во время игры, поражений. Эти факторы по мере накопления приводят к потере мотивации к участию в подвижных играх в целом.

Подвижные игры, особенно те, которые предусмотрены для изучения в старших и подготовительных группах, требуют от ребят хорошего уровня развития сразу нескольких физических качеств: ловкости, координации, быстроты, точности, мощности, работоспособности и выносливости. Многие подвижные игры включают в себя использования различного игрового и спортивного оборудования; усложняются правила взаимодействия между игроками и порядок действий непосредственно в игре. Дети знакомятся с базовыми движениями из спортивных игр.

Кроме того, такие подвижные игры требуют со стороны игроков больше внимания, изобретательности, лучшей реакции и сообразительности в рамках динамичных двигательных действий, перемещений и взаимодействия с другими участниками.

Подвижные игры сами по себе, конечно, способствуют развитию вышеперечисленных качеств. Но существуют и другие, современные методики развития игровых способностей у ребят дошкольного возраста. Особенно стоит обратить внимание на два главных фактора, помогающих педагогам подготовить детей к играм: нестандартное спортивное оборудование и специализированные игровые упражнения.

Примером такого эффективного и многофункционального является координационная или скоростная лестница.



Она представляет собой тренажёр, сделанный из двух мягких строп и пластмассовых поперечных полосок, которые делят лестницу на равные сегменты. Размеры лестницы различны и зависят от количества сегментов. Каждый сегмент имеет размер 50\*40 см (ширина\*длина). Длина тренажёра варьируется примерно от 4х до 12ти метров.

С самого начала, стоит отметить удобство использование данного оборудования. Лестницу можно применять как в помещении, так и на улице. Её легко переносить и хранить, так как в собранном виде она занимает очень мало места и весит не более нескольких сот граммов.

Использовать её можно начиная с самого раннего возраста (3х лет) при разучивании элементарных прыжков с продвижением вперёд с двух ног. Если поставить для малышей задачу не просто пропрыгать вперёд, но попасть ногами в каждую «клеточку», они не только научатся отталкиваться двумя ногами от пола и приземляться на согнутые ноги, но и будут развивать точность движений, сумеют лучше соотнести применяемые усилия с преодолеваемой дистанцией.

Более взрослые дети могут выполнять движения посложнее:

- латеральные прыжки правым/левым боком;
- прыжки на двух ногах из стороны в сторону (запрыгивание в клеточки то с правой стороны от лестницы, то с левой);
- прыжки в каждую клетку на правой/левой ноге;
- попеременные прыжки на две ноги-на одну ногу;
- прыжки двумя ногами в «лесенку»/из «лесенки» с продвижением вперёд;
- латеральное перемещение в упоре лёжа с постановкой обеих ладоней в каждую клетку и т.д.

При использовании координационной лестницы стоит учитывать следующие рекомендации:

- главное в этой методике физического воспитания точность движений (только после полного освоения упражнения стоит стремиться к увеличению скорости его выполнения);

- большое значение имеет положение «центра тяжести» при перемещении (дети должны учиться немного опускать его, слегка согнув колени, что будет способствовать улучшению контроля над движением; в дальнейшем данный навык контроля над телом при перемещении «перенесётся/продублируется» в игровые ситуации);

- по мере успешного освоения различных упражнений для работы ног, можно подключать и параллельные движения руками;

В использовании координационной лестницы в образовательном процессе по физическому развитию дошкольников можно отметить следующие положительные моменты:

- возможность применять тренажёр в любой части занятия (одинаково хорошо подойдёт как для разминки, так и для работы над основными видами движений, а также для отработки/закрепления навыков в заключительной части занятия);

- формирования двигательных навыков и моделей движений, способов перемещений, которые в дальнейшем «переносятся» в игровые и спортивные ситуации;

- вырабатывает способность быть готовым к резкой смене игровой ситуации, изменениям в направлении, скорости движений;

- одновременно можно работать над развитием сразу нескольких физических качеств, которые играют важную роль в успехе при игровой деятельности (быстрота, координация, мощность, ловкость, точность);

- работа на координационной лестнице стимулирует у детей развитие «игрового» мышления (они быстрее реагируют на различные внешние стимулы, лучше удерживают внимание на задании);

- данное оборудование легко хранить, оно не занимает много места, легко переноситься, применяется как в помещении, так и на открытом воздухе;

- с помощью лестницы можно значительно разнообразить отработку таких двигательных навыков как бег и прыжки, а значит сделать занятия по физическому развитию ребят намного интереснее.

В качестве примеров игровых заданий стоит в первую очередь отметить те, которые нацелены на развитие быстроты движений и реакции детей.

### 1) «Кубик».

Данное игровое задание выполняется в парах. Дети встают лицом друг к другу, между ними на полу лежит кубик (другой небольшой предмет). Педагог даёт различные команды: «Руки вверх!», «Сесть-Встать», «Закрыли глаза» и т.д. Участники должны выполнять движения в соответствии с голосовыми командами. Как только педагог говорит «Кубик!», игроки должны постараться взять в руки кубик быстрее своего соперника. Данное упражнение нацелено на развитие быстроты внимания и реакции.

### 2) «Челночная битва».

Игра-соревнование. Основной вид деятельности в игре – челночный бег. Участники делятся на две равные небольшие команды (2-4 человека) и расходятся на противоположные стороны зала/площадки). У каждой команды линией старта отмечена «зона», где лежат их кубики (другие небольшие предметы). По сигналу педагога игроки должны перебежать на сторону соперника, схватить «чужой» кубик и перенести его как можно скорее в свою «зону», затем повторить свои действия. Задача каждой команды – перенести в свою «зону» как можно больше кубиков. Данная игра-соревнование нацелена на развитие быстроты и координации.

### 3) «Бобслей».

Этот вид двигательной активности можно представить и как игровое упражнение, и как игру-эстафету (всё зависит от фантазии педагога). Для

бобслея понадобятся специальные доски на колёсиках. Задача участников проста – кто-то садится на доску в качестве «пилота/пассажира», а другой его разгоняет и преодолевает заданную дистанцию. Затем игроки меняются ролями. При выполнении данного задания отлично развивается как мощность, так и такое важное физическое качество как работоспособность (участники перемещают относительно тяжёлый для них вес на среднее расстояние за минимальное время).

#### **4) «Охота за сокровищами».**

Это игровое задание выполняется в тройках. Два участника на стартовой линии натягивают ленту сопротивления. На небольшом расстоянии от них раскладываются мелкие предметы/игрушки. Третий участник встаёт напротив предметов таким образом, чтобы лента была у него на уровне пояса. По сигналу педагога третий игрок должен дотянуться до игрушек, преодолев сопротивление эластичной ленты. Первые два игрока не должны при этом заступать за стартовую линию. Это игровое упражнение отлично развивает мощность движений.

Применяя данные виды упражнений, а также используя приведённое выше нестандартное спортивное оборудование педагоги смогут повысить эффективность работы в области освоения сложных двигательных навыков и видов перемещений с дошкольниками, разнообразить физкультурные занятия и познакомить детей с новыми видами и средствами физического развития.