**Статья на тему: «Игры спортивного характера как основное средство развития физических качеств детей дошкольного возраста».**

*Статья посвящена проблеме развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством проведения и организации игр спортивного характера.*

***Ключевые слова:*** *ребенок дошкольного возраста, игры спортивного характера, развитие, формирование, физические качества, ДОУ*

**Постановка проблемы.** Развитие движений детей старшего дошкольного возраста тесно связано со всем воспитательным процессом детского сада, определяющим общее развитие ребенка, его психических качеств, поведения, направленности интересов. Физическое воспитание детей старшей группы требует особого внимания. Возрастные особенности детей этой группы благоприятны для достижения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Старшим дошкольникам доступно овладение новыми сложными формами движений, а также совершенствование некоторых элементов их техники. Дети достигают сравнительно высоких результатов в выполнении движений, способны совершать их в различном темпе, амплитуде, проявляя значительные скоростно-силовые возможности и выносливость. Для оптимального решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста в настоящее время особое значение приобретает использование во время прогулок спортивных упражнений и подвижных игр.

Повышению интереса детей к игре и ее результатам способствует внесение элементов соревнования. Введение элементов соревнования воспитывает у детей внимание, выдержку, умение владеть собой.

 *Цель статьи* - определить условия и особенности проведения игр спортивного характера с детьми дошкольного возраста как основного средства развития физических качеств. Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе. Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе. Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии). При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности. До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры). При этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям. Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, а затем — на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Занятие спортивным играм и упражнениям, как и занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

*Спортивные упражнения по сезонам:*

в зимний период (декабрь, январь, февраль)

 - Катание на санках: оно оказывает большое влияние на физическое влияние и закалку организма ребенка. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помотает окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.

*Техника катания на санках:*

а) Ведение санок. Дети ведут санки взявшись за шнур обеими руками или одной рукой (поочередно). Передвижение осуществляется шагом или бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

б) Сидение на санках. Ребенок становится сбоку санок, берет шнур обеими руками, переносит ногу через санки и опускает ее на полоз. Затем садится на середину санок, вторую ногу ставит на другой полоз. Когда ребенок сидит на санках, спина при этом должна быть прямая, смотреть надо вперед.

в) Спуски с горы. Дети должны кататься сидя, ноги при этом должны быть поставлены на полозья. После того, как старшие дети научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться и более сложными способами: лежа на животе, лежа на спине (ногами вперед), стоя на коленях, стоя на санках и держась за шнур. Это способствует совершенствованию движения, развитию координации, ловкости, чувства равновесия и, повышает эмоциональный подъем на занятиях.

г) Торможение. Для торможения ноги следует поставить на снег и пятки прижать к земле, руками нужно держаться за шнур и, легко подтянуть его к себе, слегка отклоняться назад.

д) Повороты. Осуществляются в правую и левую сторону. Для замедления движения перед поворотом применяется торможение обеими ногами. Во время поворота торможение продолжается той ногой, в сторону которой выполняется поворот. Шнур подтягивается руками к себе, при этом следует слегка отклониться назад. Для детей старших групп уже доступны более сложные действия, которые требуют ловкости и координации движений в свою очередь воспитывают смелость и решительность. Например при спуске с горы можно предложить ребенку попасть снежком в цель, повернуться в сторону в указанном месте, объехать препятствие и т. д.

*— Скольжение по ледяным дорожкам:*

Способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности и проявлению волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т. д.).

а) Разбег. Движения рук согласовываются с движениями ног, туловище немного обращается вперед. Руки слегка согнуты в локтях, кисти расслаблены, пальцы легко согнуты, стопа ставится с перекатом с пятки на носок. Скорость постепенно нарастает и достигает предельной величины к моменту отталкивания.

б) Отталкивание. В начале обучения отталкивание осуществляется той ногой, которой ребенку более удобно. На этапе углубленного разучивания целесообразно отталкиваться поочередно, то правой, то левой ногой. Дети обучаются отталкиваться после разбега без замедления темпа и остановки.

в) Скольжение. После разбега и толчка одной ногой другая нога выносится вперед и вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется на обеих ногах без отрыва их от льда. Руки свободно опущены вдоль туловища или выносятся вперед. Скорость скольжения постепенно снижается, и в конце дорожки ребенок начинает бежать короткими шагами.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры может рассматриваться в качестве уникального средства созидания человеком самого себя, своего тела и духа, как способ самовыражения своего внутреннего мира. Физкультурное образование означает не только приобретение различных двигательных умений и навыков, но и развитие эмоционально-волевой сферы человека, формирование этических установок. Занятия физической культурой и спортом воздействуют на все стороны личности, способствуют воспитанию нравственно-волевых качеств дошкольников.

**Вывод**. Таким образом, спортивные игры позволяют преодолевать однообразие стандартных средств физической подготовки. Их набор обычно сводится к типовым физическим упражнениям (подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу, бегу и др.). При таком подходе дети зачастую утрачивают интерес к занятиям физической культурой, относятся к ним как к неизбежному злу. Использование подвижных игр в сочетании с общеразвивающими, гимнастическими, акробатическими упражнениями создает благоприятные условия и для повышения уровня физической подготовленности детей. Игры создают атмосферу праздника, разнообразят учебный процесс, повышают мотивацию физических и спортивных занятий.

**Литература:**

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. — М.:, 1992.
2. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. — Киев, 1983. — 122 с.
3. Дошкольная педагогика. Учеб. пособие для студентов пед. ин-ов. / В. И. Логинова, П. Г. Саморукова, Б. С. Лейкина и др. — М., 1995.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. — М., 2002.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми разного возраста / Под ред. И. В. Дубровиной. — М., 2003.

 **Основные термины** *(генерируются автоматически*): ребенок, упражнение, занятие, игра, дошкольный возраст, санки, спортивный характер, нога, физическая культура, программный материал.