

Развитие физических качеств посредством народных подвижных игр.

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения пространства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования.



Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Посредством движения в дошкольном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических качеств человека.

Физическими качествами - называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании), игровых занятиях.

Физические способности - это задатки ребенка. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого ребенка по-разному. Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

На сегодняшний день развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них

основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Развитие физических качеств есть долговременный, но естественный процесс их качественного изменения посредством физических упражнений.

Среди физических качеств особое место занимает быстрота. Быстроту можно определить, как способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

Быстрота - определяется скоростью двигательной реакции, отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений.

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным предметным снарядам (что наблюдается, например, при передаче мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Выносливость - представляет собой способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения ее интенсивности. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Ловкость - представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость – это сложное двигательное качество, и измерять его очень трудно. В быту, в играх, когда внезапно складывается непривычное сочетание разных движений, требуется проявление ловкости. Нагляднее всего ловкость проявляется в подвижных играх (Жмурки, «Салки»).

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обитанием препятствий, спуск с горки на санках с быстрым поворотом вниз и т.п.).

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Народная игра – игра реализующееся на принципах добровольности, спонтанности при особых условиях договоренности, популярная и широко распространенная в данный исторический момент развития общества и отражающего его особенности, претерпевающая изменения под различными влияниями: социально-политическим, экономическим, национальным.

В процессе народных подвижных игр, в той или иной степени проявляются все физические качества, это и быстрота, выносливость, координация, гибкость, сила.

Народная подвижная игра – это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В народных подвижных играх предоставляется возможность проявлять самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия.

Народную подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Народные подвижные игры



«Жмурки»

1. Жмурки в кругах (ловкость)

Цель: развитие ловкости движений, чувство пространства и слуховую реакцию играющих.

Атрибуты: Бубенцы, палочки, платки.

Правило игры:

Начертить круги мелом на асфальте или палочкой на земле, больше чем игроков. По команде взрослого водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не подойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замирают», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим. Если водящий сумел найти игрока, стоящего на круге, то он должен еще определить наощупь, кого он поймал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.

2. Жмурки «Маша и Яша» Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг,

«Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

3. Жмурки обыкновенные. Перед началом игры по жребью определяют, кто будет водящим. Ему плотно завязывают глаза, чтоб он не мог ничего видеть, и ставят лицом к стенке. Водящий громко считает: «Раз, два, три, четыре, пять я иду искать». За это время остальные дети должны спрятаться. Водящий на ощупь пускается на поиски детей, а те, перебегая с места на место, стараются не шуметь, чтобы он не услышал, где они находятся. Водящий пытается сначала поймать игрока, а затем, если ему это удалось, должен определить, кто перед ним. Угаданный игрок сам становится водящим.

4. Жмурки на местах. Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают: - Где стоишь? - На мосту. - Что продаешь? - Квас. - Ищи три года нас! После слов участники расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока жмурка их ищет, не сходят с места, но могут приседать, вставать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий узнает его и назовет по имени.

«ГОРЕЛКИ»



«Горелки» (ловкость)

Цель: умение действовать по сигналу; воспитывать выдержку, умение соблюдать правила игры, выполнять движения согласно с текстом,

Правила игр на усложнение:

1. Горелки (Косой).

Атрибуты: платочки, шарфы.

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал. Другой из этой пары становится водящим. Косой, косой, Не ходи босой, А ходи обутой, Лапочки закутай, Если будешь ты обут, Волки зайца не найдут, Не найдёт тебя медведь. Выходи, тебе гореть!

2. Горелки с платочком. Играющие разбиваются на пары и строятся колонной. Однако водящий становится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.

Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водящему. Тот игрок, который успеет схватить платок первым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся колонна постепенно продвигается вперед, а водящий отступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.

3. Горелки обыкновенные. Играющие встают парами друг за другом.

Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка. Играющие нараспев говорят слова: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо птички летят, колокольчики звенят, Раз, два, три - беги! После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

4. Дятел. Дети встают в пары и образуют круг. В середине круга стоит дятел. Дети ходят по кругу и говорят: Ходит дятел у житницы, Ищет зернышко пшеницы. Дятел говорит: А мне скучно одному, Кого хочу, того возьму! Затем он начинает ловить пары.



«Прятки» (быстрота)

Цель: развитие умения отбивать мяч битой, навыка быстрого целенаправленного бега.

Правила игр на усложнение

1. Прятки «Чуха». Ведущий закрывает глаза и произносит прибаутку: Чуха, рюха, ты свинуха! Семьсот поросят поросят за

тобой кричат! По болоту я пойду, Все равно тебя найду! Пора ли? Если никто не отзывается, то ведущий идет искать детей.

2. Прятки с предметами. Игроки с помощью считалочки выбирают ведущего. Определяется предмет, который должен охранять ведущий (стул, ствол дерева и т.д.), территория, на которой разрешено прятаться. Ведущий закрывает глаза и начинает считать, например до 100. Остальные игроки во время отсчета прячутся. Закончив счет, ведущий начинает искать игроков. Если игрок найден, ведущий называет имя и место спрятавшегося и старается быстрее спрятавшегося коснуться охраняемого предмета. Последний найденный игрок становится ведущим. В случае если игрок быстрее ведущего коснется охраняемого предмета, он получает право прятаться и в следующей игре.

3. Прятки обыкновенные. Перед началом игры нужно выбрать место для водящего. Это может быть, например, стена или дерево. Важно выбрать его так, чтобы повернувшись к нему лицом, водящий не мог видеть, куда будут прятаться играющие. Далее считалочкой определяется тот, кто будет водить первым. Водящий подходит к своему месту, поворачивается спиной к

играющим и громко досчитывает до какого-нибудь числа (например, до десяти или двадцати). Это зависит только от договоренности между играющими. Вместо чисел можно использовать какую-нибудь считалочку. За то время, что идет счет, все остальные участники игры должны успеть спрятаться. Задача водящего – найти по очереди всех игроков. Как только водящий находит кого-нибудь из играющих, он должен успеть «застукать» найденного игрока, успев добежать до своего места и коснуться его рукой. При этом водящий должен назвать имя «застуканного». Если игрок успел добежать до места раньше водящего, то считается что он «выручил» сам себя. Как только все игроки нашлись, можно начинать игру снова. Новый водящий выбирается только из числа «застуканных». Если водящему не удалось самому найти ни одного игрока, а все играющие «выручили» сами себя, то «водить» остается прежний игрок.



«Пятнашки»

«Пятнашки» (быстрота)

Цель: упражнять в быстром беге, развивать умение увертываться от водящего

Правило игры на усложнение:

1. Пятнашки с домом. По краям площадки рисуют два круга, это дома. Один из играющих - пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый может спастись от пятнашки в доме, так как в границах круга пятнать нельзя. Если же пятнашка кого-то из игроков коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

2. Пятнашки с именем. Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе названия цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал (например, лиса).

3. Круговые пятнашки. Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага. Каждый свое место отмечает кружком. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он просит помощи у игроков, стоящих на месте, назвав одного из них по имени. Названный игрок оставляет свое место и бежит по кругу, пятнашка догоняет уже его. Свободное место занимает игрок, который начинал игру. Свободный кружок, если успеет, может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Игра продолжается, пятнашка догоняет игрока, который вышел из круга.

4. Пятнашки обыкновенные. Играющие выбирают водящего - пятнашку. Все разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит. Правила игры. Тот, кого пятнашка коснется рукой, становится пятнашкой.

5. Пятнашки. Ноги от земли Играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет.

«Коршун» (выносливость, скорость)

Цель: развивать выносливость, скорость, учить действовать по сигналу.

Играющие выбирают коршуна и наседку, остальные - цыплята. Коршун роет ямку, а наседка с цыплятами ходит вокруг него и нараспев говорит слова: Вокруг коршуна хожу, По три денежки ношу, По копеечке, По совелочке. Коршун продолжает рыть землю, он ходит вокруг ямки, встает, машет крыльями, приседает. Наседка с цыплятами останавливается, спрашивает коршуна:

- Коршун, коршун, что ты делаешь?
- Ямку рою.
- На что тебе ямка?
- Копеечку ищу

- На что тебе копеечка?
- Иголочку куплю.
- Зачем тебе иголочка?
- Мешочек сшить. Зачем мешочек?
- Камешки класть.
- Зачем тебе камешки?
- В твоих деток кидать - За что?
- Ко мне в огород лезят!
- Ты бы делал забор выше, Коли не умеешь, так лови их.

Коршун старается поймать цыплят, наседка защищает их, гонит коршуна:
"Ши, ши, злодей!"

Пойманный цыпленок выходит из игры, а коршун продолжает ловить следующего. Игра кончается, когда поймано несколько цыплят.

Правила игры. Цыплятам следует крепко держать друг друга за пояс. Тот, кто не удержался в цепи, должен постараться быстро встать на свое место. Курица, защищая цыплят от коршуна, не имеет права отталкивать его руками.



