

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

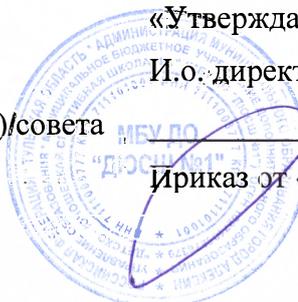
Протокол тренерского (методического) совета  
от 07 сентября 2021 г. № 1

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

О.В. Трофимова

Приказ от «30» декабря 2021 г. № 234-д



**Методическая работа  
«Подвижные игры как средство и метод  
физического воспитания»**

Выполнил: Петрук Е.А. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Общая характеристика подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников.....	4
1.1. Значение подвижной игры в развития детей дошкольного возраста.....	4
1.2. Подвижная игра - средство и метод физ. воспитания дошкольников.....	6
1.3. Классификация подвижных игр.....	7
2. Методика руководства подвижными играми в разных возрастных группах	9
Заключение.....	12
Список используемой литературы.....	13

## Введение

Чтобы малыш рос здоровым и всесторонне развитым, необходимо с раннего детства уделять большое внимание физическому воспитанию, потому что именно в дошкольном возрасте формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

От состояния двигательной сферы и возможностей в овладении различными движениями, моторными актами и двигательной деятельностью в целом зависит развитие жизненно необходимых способов передвижения и формирование элементарных навыков самообслуживания, а так же овладение учебно-трудовой деятельностью в школьном возрасте и, наконец, выбора в будущем желаемой профессии, требующей высокого уровня координации движений.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра, она доступна и понятна детям. Поэтому с помощью игры, в данном случае подвижной, мы можем физически развивать ребенка. Подвижная игра - это комплексное средство воспитания, т.к. она направлена на всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма и черт характера играющих. В процессе подвижной игры весь организм ребенка втягивается в работу, у него улучшается пищеварение, становится глубже дыхание, укрепляется нервная система, воспитываются такие черты характера как воля, дисциплинированность, сдержанность.

Значения подвижной игры для гармоничного развития детей изучают многие психологи и педагоги. основоположник теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт уделял большое значение подвижным играм с правилами как средству развития воли само организованности, дисциплинированности у детей. Проблему использования подвижных игр в разных возрастных группах, организацию и руководство играми детей дошкольного возраста изучал Е.С. Вильчковский. Психологи и педагоги Хухлаева, Денисенко, Шишкина, Вавилова, Колесникова, Лейкина, Тимофеева, Потехина изучали значение подвижных игр для полноценного развития детей.

Вопрос о роли подвижных игр в развитии дошкольников освещен достаточно, но он не теряет своей актуальности, так как забота о воспитании гармонично развитого, физически крепкого здорового молодого поколения является задачей государственной важности и требует дальнейшего совершенствования и разработки.

Поэтому целью работы стало рассмотрение подвижных игр как одного из важнейших средств и метода физического воспитания детей дошкольного возраста. В соответствии с целью данной работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме: «Подвижная игра как средство и метод физического воспитания детей дошкольного возраста».

2. Исследовать влияние подвижной игры на всестороннее развитие дошкольника.

3. Рассмотреть подвижную игру как средство и метод общего физического воспитания детей;
4. Рассмотреть классификацию подвижных игр.
5. Изучить методы и приемы руководства подвижными играми в разных возрастных группах.

## **1. Общая характеристика подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников**

### **1.1. Значение подвижной игры в развитии детей дошкольного возраста**

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра.

Подвижная игра одно из средств полноценного развития ребенка и формирования позитивных отношений дошкольника со сверстниками. Через подвижную игру происходит расширение знаний и представлений об окружающем мире, развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, речи, а так же ценных морально-волевых качеств. В процессе подвижной игры не только совершенствуются и закрепляются уже знакомые навыки и умения, но и формируются новые качества личности. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Младшие дошкольники в подвижной игре отображают все, что видят вокруг. В большинстве случаев, это фрагменты жизни взрослых или животных: ходят как «медведи», «рубят дрова» как «дровосеки». Подражая какому-то образу, ребенок вживается в него, стремится передать характерные особенности поведения того или иного животного, у него включаются механизмы эмпатии, вследствие чего «формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности».

Старших дошкольников уже интересует результат подвижной игры, они стараются показать свои чувства и желания, выполнить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Но подражательность и имитация так же продолжают играть большую роль.

Подвижные игры способствуют нравственному воспитанию дошкольников. Ведь в игре, как ни в какой другой деятельности воспитывается доброжелательность, отзывчивость, стремление к взаимопомощи, организованности. Подчиняясь правилам игры, дети, можно сказать, упражняются в нравственных поступках, учатся дружить и сопереживать.

Велика роль игры и в умственном развитии ребенка: дети учатся осознанно действовать в соответствии с правилами в изменившейся игровой ситуации, происходит развитие речи и овладение пространственной терминологией. Во время игры активизируется память, развивается мышление и воображение. Подвижная игра часто сопровождается песнями, стихами, считалками, что расширяет словарный запас и обогащает речь детей.

Эстетическое восприятие окружающего мира тоже совершенствуется в подвижной игре. Познавая красоту движений, их образность, у детей развивается чувство ритма.

Изготовление атрибутов к игре, раскладывание инвентаря и последующая его уборка воспитывает у детей трудолюбие. Игра готовит ребенка к труду, совершенствуя его двигательные навыки.

Кроме того, подвижные игры влекут за собой эмоциональный подъем, радость и веселье.

Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил присущ играм типа «**Ловишки**». Убегая или догоняя, дети включают в работу свои умственные и физические возможности, при этом они самостоятельно решают каким способом добиться результативности игровых действий, развития и совершенствования психофизических качеств личности.

К индивидуальному и коллективному творчеству детей подталкивают игры типа «**Замри**», «**Море волнуется раз**». Эти игры подразумевают резкое прекращение движений по сигналу воспитателя (водящего) и замирание в том положении, в котором дети были застигнуты игровым сигналом, при этом от малышей требуется сохранить выражение лица и напряжение мышц тела, чтобы удерживать придуманную позу. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх очень важны.

Подобные игры в своей школе гармонического развития использовал Г.И. Гюрджиев. Он считал, что подобные упражнения дают возможность почувствовать свое тело в непривычных и неестественных позах, что расширяет индивидуальный набор «штампа движений и поз». Г.И. Гюрджиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени наша интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз».

Стоп-упражнение так же влияет на развитие воли и внимания, мышления и координации движения. В этих играх стоит особое внимание уделить выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, формируют эмоциональную сферу, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. Они тренируют мимическую и крупную мускулатуру, а это способствует улучшению состояния и жизнедеятельности организма.

Особую роль играют **игры с мячом**. Еще известный немецкий педагог Ф. Фребель рассматривал мяч как символ движения и подчеркивал его роль в развитии кистей рук и координации движений, а вследствие этого совершенствование коры головного мозга. Так же, по его мнению, особо важное значение имеют игры, сопровождающиеся словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Большое внимание этим играм в

своих работах уделяли В.В. Гориневский, Е.А. Аркин, В.Н. Всеволодский, Гернгросс и др. Ребенок, играя с мячом, целится, отбивает, подбрасывает, соединяет движения с хлопками и поворотами, тем самым развивает глазомер, координацию движений, совершенствует деятельность коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Развитие сенсорных способностей, совершенствование анализаторных систем происходит в играх типа «Жмурки», «Угадай на слух».

Таким образом, подвижная игра является одним из важнейших средств расширения знаний детей об окружающем мире, развития психических процессов и морально-волевых качеств, а так же совершенствования двигательных умений и навыков. Одним словом, подвижная игра – средство целостного и гармонического развития личности.

## **1.2. Подвижная игра - средство и метод физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Подвижная игра одно из основных средств и методов физического воспитания, так как она дает возможность эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи.

В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: ходьбе и беге, подпрыгивании и приземлении, бросании и ловле и т.д. Все эти движения активизируют дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект связан с положительными эмоциями, возникающими в процессе игры и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем позволяет создать у ребенка стремление к достижению общей цели. Это «выражается в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения задания». Увлеченность детей во время игры повышает роль воли, которая помогает преодолевать различные препятствия. Оздоровительный эффект усиливается если подвижные игры проводятся на свежем воздухе.

В игре у детей дошкольного возраста происходит совершенствование различных двигательных умений и навыков, а так же воспитание физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость.

Поэтому, как подчеркивал П.Ф. Лесгафт в играх важно применять все то, что усваивается при систематических занятиях, а все производимые движения и действия должны соответствовать силам и умению детей и производиться с возможно большей точностью и ловкостью.

Это в своих работах и книгах подтверждают отечественные педагоги (Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Э. Я. Степаненкова, Л.И. Пензулаева, Л.П.

Фатеева и др.), которые занимались вопросом методики проведения подвижных игр в детском саду.

Подвижная игра благоприятно влияет на детскую нервную систему, так как для достижения цели и выполнения правил в игре требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Большинство подвижных игр приводит к работе многих крупных групп мышц, что положительно влияет на весь организм в целом. Во время игры часто одни движения сменяются другими, поэтому не происходит переутомления детей. Возможность детьми самостоятельно регулировать и изменять темп игры превращает ее в средство для регуляции нагрузки. Таким образом, такая активная двигательная деятельность тренирует и совершенствует процессы возбуждения и торможения.

Играя в подвижные игры, у детей происходит напряжение внимания и мышечной деятельности, а вот степень напряжения ребенок учится регулировать самостоятельно, в зависимости от игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это ведет за собой развитие наблюдательности и сообразительности, способности находить выход из сложных ситуаций, быстро принимать решение, проявлять ловкость и выносливость.

Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Таким образом, игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Двигательная активность детей во время игры при умелом руководстве педагога эффективно влияет 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.

### **1.3. Классификация подвижных игр**

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Это обстоятельство с давних пор приводило педагогов-исследователей и составителей сборников подвижных игр к необходимости классифицировать и группировать их. Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности детей, по видам основных движений, а так же по содержанию.

Изучением подвижных игр занимались многие педагоги: М.М. Конторович, Н.А. Метлов, Л.И. Михайлова, Е.А. Аркин, Л.И. Пензулаева, Э.Й. Адашквичене и др. Наиболее простую классификацию подвижных игр предложил П.Ф. Лесгафт. Все игры он разделил на две большие группы:

1. Простые игры (одиночные), в которых каждый ребенок играет сам за себя, преследуя свои цели (убежать, догнать и т.д.);

2. Игры сложные или партиями (командные). В этом случае ребенок играет в команде, он поставлен в условия сотрудничества, и у детей в команде общая цель.

В каждой группе игры дополнительно делятся по видам физических упражнений, использованных в них: игры с бегом, с метанием, с борьбой и располагаются постепенно: от простых к сложным.

В сборнике М.М. Конторович и Л.И. Михайловой подвижные игры сгруппированы по степени вызываемого у детей мышечного напряжения. Это игры малой, средней и высокой подвижности.

Если мы обратимся к общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Вераксы, то увидим, что авторы при составлении данного документа подвижные игры распределили на группы с учетом возраста и признака преобладающего движения: подвижные игры с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазанием и т.д.

Л.И. Пензулаева при составлении пособий по подвижным играм учитывала возрастные особенности детей и сезонность проведения игр.

В настоящее время в теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

Во первых, игры делятся на *элементарные* – это подвижные игры с правилами и *сложные* – это игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с правилами подразделяются на *сюжетные*, *бессюжетные*, *игры-забавы* и *аттракционы*.

*Сюжетные* подвижные игры характеризуются наличием сюжетного сказочного или жизненного эпизода («Гуси-гуси», «Воробушки и автомобиль»). Движения в игре носят имитационный характер, это преимущественно коллективные игры, широко применяются во всех возрастных группах.

*Бессюжетные* подвижные игры в свою очередь подразделяются тоже на несколько групп:

- Подвижные игры типа «Ловишек». Они очень похожи на сюжетные, здесь так же присутствуют правила, роли (ловишка или салка) и согласованные действия игроков. Отсутствуют только образы.

- Подвижные игры с предметами (мячи, обручи, кегли, скакалки и т.д.). Двигательные задания в этих играх более сложные – метание, прокатывание, играть могут небольшие группы детей, в игре присутствуют элементы индивидуального соревнования и соперничества.

- Подвижные игры с элементами соревнования и игры-эстафеты («Чье звено быстрее соберется», «Какая команда быстрее передаст мяч»). Эти игры характеризуются наличием определенных двигательных заданий, которые дети выполняют в соответствии с правилами. В играх-эстафетах дети наиболее проявляют свои волевые и двигательные качества, стараясь не повести команду и выиграть. Игры с элементами соревнований и игры-эстафеты проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста.

Еще одним составляющим элементарных подвижных игр с правилами являются *игры-забавы* и *аттракционы*. Эти игры в основном используются на физических праздниках и досугах. Выполнение двигательных заданий в необычных условиях (бег в обручах, в мешках, пронести шарик в ложке)

доставляет детям много радости и веселья, но в свою очередь требует от них высоких двигательных навыков, ловкости и сноровки. Для маленьких детей используют такие игры-забавы как «Ладушки», «Сорока-ворона», «Коза рогатая».

Сложные игры с элементами спортивных игр проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста с упрощенными правилами. К ним относятся баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и другие.

## **2. Методика руководства подвижными играми в разных возрастных группах**

Методика проведения подвижной игры включает огромные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения и интересов детей.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

Но сначала нужно подобрать игру, на это влияют задачи обучения и воспитания, которые ставит перед собой педагог, возрастные особенности и состояние здоровья детей, а так же их подготовленность. При выборе игры воспитателю необходимо учитывать место проведения, сезонность, погодные условия, место в режиме дня. Важно принимать во внимание сформированность у ребенка представлений об окружающем мире и обыгрываемом сюжете в частности. Для лучшего понимания игровой ситуации педагог проводит предварительную работу с детьми: чтение художественной литературы, беседы, наблюдения за объектами окружающего мира на соответствующую тематику.

Если для проведения подвижной игры необходимы какие-то атрибуты, их необходимо подготовить заранее, а по возможности изготовить вместе с детьми.

Собирать детей на игру можно различными способами, если это младший дошкольный возраст, то игру можно начать с небольшой подгруппой, а остальные дети постепенно присоединятся по ходу игры. Хороший эффект дает использование звукового сигнала (колокольчик, бубен) или игрушки, чтобы привлечь внимание малышей. Сбор детей должен происходить в том месте, где непосредственно будет проводиться игра.

С детьми старшего дошкольного возраста об игре можно договориться заранее: где соберутся, в какую игру будут играть. Еще одним вариантом сбора старших дошкольников на игру является привлечение активных детей - помощников, которые собирают всю группу в установленном месте.

Использование зазывалок (1, 2, 3, 4, 5 – всех зову я поиграть), звуковых и зрительных ориентиров, сюрпризов – заданий (в интересную игру будет играть тот, кто быстрее добежит до флажка) создает дополнительный интерес к подвижной игре. Сбирать детей на игру нужно быстро, потому что всякая задержка снижает заинтересованность в игре. Чтобы создать дополнительный интерес, педагог использует художественное слово на тематику соответствующую игре: это стихи, загадки, куплеты из песен. Нередко подвести к игре возможно с помощью вопросов. Малышей больше заинтересуют красивые игрушки, которые «хотят поиграть» вместе с ними.

Интерес старших дошкольников к играм с элементами соревнований повысится, если дети надевают форму, выбираются капитаны команд, назначаются судьи, а за каждое правильно выполненное упражнение команда получает очко.

При объяснении игры важно правильно расположить детей. В младших группах детского сада воспитатель сразу ставит малышей как нужно для игры, а старших дошкольников можно построить в шеренгу или предложить встать в круг. Могут ребята располагаться и «стайкой», главное воспитатель должен стоять лицом к детям, чтобы его видели все играющие.

Объяснение правил игры в младшем возрасте не делается заранее, ознакомление происходит по ходу игры эмоционально и выразительно. Объяснение сюжетных игр часто происходит в виде рассказа-малютки. Сюжетный рассказ как сказка вызывает у детей «воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию». Обратить внимание малышей необходимо на сигналы, по которым дети меняют действия. Воспитатель, играя вместе с детьми, показывает действия героев игры.

Учитывая психологические возможности детей старшего дошкольного возраста, педагог сообщает название, содержание и объясняет правила еще до начала игры. Если игра знакома, то достаточно вспомнить вместе с детьми правила, а если игра новая и сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение. Необходимо объяснить сначала главное, а все детали сообщаются по ходу игры. При повторном проведении игры правила уточняются.

Успешное проведение игры во многом зависит от распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые и малоподвижные не всегда могут справиться с главной ролью, но готовить их к этому необходимо. С другой стороны, нельзя поручать роль водящего одним и тем же активным детям.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сам берет на себя выполнение главной роли, и только когда дети освоятся с игрой, поручает эту роль детям.

В старшей группе роль водящего выполняют дети. Существует ряд способов выбора водящего: это и считалочка, и жеребьевка, и «волшебная палочка», использование загадок (кто первый отгадает, то и водит), в качестве поощрения водящего может назначить воспитатель (за хорошее поведение, за

безукоризненное выполнение правил игры, или просто как подарок, потому что у ребенка День рождения), обязательно аргументируя свой выбор.

Объединяя детей в команды или звенья, педагог должен обратить внимание на физическое развитие и индивидуальные особенности ребят. Соединяя неуверенных, застенчивых детей с более смелыми, активными и получая равнозначные команды, педагог тем самым активизирует более слабых детей и дает возможность выиграть каждому.

Роль воспитателя в процессе руководства игрой неоднозначна и зависит от характера игры, от численного и возрастного состава участников. Чем младше дети, тем возрастает активность педагога. Если в старшей группе воспитатель наблюдает за игрой со стороны, подсказывая действия растерявшемуся, ненавязчиво, в доброжелательной форме делая замечания нарушившему правила ребенку, то играя с младшими детьми, как уже упоминалось, он действует наравне с ними, выполняя главную роль и одновременно руководя игрой. Главная задача – это стимулировать двигательную активность и создать радостное настроение.

Участвовать в игре старших дошкольников педагог может в случае нехватки игрока («Найди свою пару») или если при делении на две команды количество детей нечетное.

Педагог обязан следить за правильностью выполнения движений, взаимоотношениями в игре, нагрузкой и эмоциональным состоянием детей. При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игр, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

При подведении итога игры малышей необходимо обязательно похвалить и предложить перейти к какой-то другой деятельности более спокойного характера. Подводя итог игры старших дошкольников, нужно выделить тех, кто был наиболее ловок, вынослив и внимателен, четко соблюдал игровые правила. Обязательно назвать и тех ребят, которые часто нарушали условия игры и мешали своим товарищам.

Непрерывно проводится быстрый анализ игры: как удалось достичь успеха в игре, почему один водящий поймал много детей, а другой – ни одного. Подведение итога нужно проводить в интересной, занимательной форме, чтобы вызвать желание детей в следующий раз играть еще лучше. Анализируя игру вместе с детьми, воспитатель приучает их к анализу своих поступков, своего поведения, вызывает сознательное отношение к выполнению правил игры.

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

## Заключение

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу можно с уверенностью сказать, что подвижная игра, бесспорно, имеет огромное значение, как для всестороннего, так и для физического развития ребенка. Игра это жизненная потребность ребенка, она обучает и воспитывает.

В подвижных играх дети становятся деятельными, радуются, смеются. Имея возможность действовать самостоятельно, они знакомятся с окружающим миром, приобретают опыт, навыки. В игре ребенок встречается с различными предметами, знакомится с ними, часто самостоятельно определяя, что можно с ними делать. Таким образом, у него развивается сообразительность.

Взаимодействуя с другими детьми в игре, ребенок учится играть вместе, помогать или уступать товарищам, делиться игрушками, согласовывать свои действия с действиями другого, развивать свою речь, приучаться к организованности. В игре ребенок учится преодолевать трудности, следовательно, у него воспитываются и волевые качества: настойчивость, выдержка.

Выполняя действия во время игры, ребенок тренирует различные группы мышц, работу многих внутренних систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая и др.), тем самым физически развиваясь.

Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать индивидуальные и физиологические возрастные особенности детей. Во многом успех зависит от умелого руководства игрой, выбора места ее проведения, создания интереса, объяснения правил, распределения ролей и деления на команды.

Что касается нагрузки в процессе игры, то не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо постараться обеспечить оптимальную работу всех органов и мышц организма, чередуя интенсивные нагрузки с отдыхом.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяются в дошкольных учреждениях. Игры используются как самостоятельная деятельность в режиме дня дошкольника, так и как часть занятия физической культуры для решения воспитательных и оздоровительных задач.

## Список используемой литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983.- 79 с.
3. Гюрджиев Г.И. Стоп-упражнение// Наука и религия, 1989г.
4. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. И доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство По физическому образованию детей школьного возраста. Собр. лед. соч., т. I. М., 1951, с. 309.
8. Осокина Т.И. физическая культура в детском саду.- 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986.-304 с.
9. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. – 336с.
10. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 112с.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
13. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» М.: «Просвещение», 1986г. 159с.
14. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Академия развития, 2006. – 224 с.
15. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений/ под ред. С.О. Филипповой. – М., 2007.– 224 с.
16. Фребель Ф. Будем жить для своих детей / Сост. и пред. Л.М. Волобуева. – М.: Карапуз, 2001.
17. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. -191 с.