**ГАРИФУЛЛИНА А.В.**

**Воспитатель МАДОУ «Детский сад № 396»**

**Совершенствование** **двигательных и личностных качеств**

**у старших дошкольников в подвижных играх**

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Физическое воспитание в детском саду предусматривает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Эти задачи конкретизируются в зависимости от возраста детей, состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности каждого ребенка.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Уже в дошкольном возрасте необходимо воспитывать у детей умения творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, сообразительность, находчивость, ИНИЦИАТИВНОСТЬ.

Ведущими средствами физического воспитания в дошкольном возрасте являются гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения.

Физические упражнения – основное специфическое средство целостного и всестороннего развития и воспитания.

Физические упражнения классифицируют по методам их применения и разделяют на четыре большие группы: гимнастика, игры, спорт и туризм. Подвижная игра – это сложная, включающая разные движения двигательная эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, направленными на получение конечного результата.

Подвижная игра с правилами, как и любая игра всегда связана с фантазией, инициативой, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Подвижная игра - наиболее доступный и эффективный метод воздействия и взаимодействия с ребенком при его активной помощи.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Поэтому та или иная игра проводится тогда, когда дети овладели соответствующим движением.

Большое воспитательное значение заложено в правилах подвижной игры. Они определяют весь ход игры, регулируют двигательную деятельность детей, их поведение, взаимоотношения, содействуют воспитанию волевых качеств. Правила вырабатывают у детей внимание, самообладание, выдержку, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования нравственно-волевых качеств. Воля и волевые качества не являются врожденными, они формируются в процессе жизни ребенка.

Результаты исследований ученых показали, что в период от 4 до 6 лет способности ребенка сдерживать импульсивное поведение возрастают в три раза.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формируются новые психические процессы, новые качества личности ребенка.

Программа физического воспитания в детском саду с детьми старшего возраста через подвижные игры рекомендует продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя творчество и инициативу.

Формирование самостоятельности дошкольников способствует развитию личности в целом.

Самостоятельность – это свобода от принуждений, от посторонней помощи и поддержки. Самостоятельность – способность к независимым действиям, обладание инициативой. Подвижные игры ведут, способствуют закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности - в том числе самостоятельности.

Самостоятельность, как личностное новообразование возникает не на пустом месте – его появление на определенной стадии подготовлено всем процессом предшествующего развития ребенка. Данное качество может возникнуть и развиваться, лишь, когда в прошлом создавались соответствующие психолого-педагогические и поведенческие условия.

Становление личностных качеств, в том числе и самостоятельности, понимается учеными как смена этапов, на каждом из которых происходит качественное преобразование внутреннего мира ребенка и изменение его отношений к окружающему миру.

Ведущая роль в формировании самостоятельности принадлежит воспитанию. Целенаправленная педагогическая деятельность воспитателя направляет и организует развитие личностных качеств, но и создает специальную ситуацию развития, специальные игровые условия для решения соответствующих задач.

В развитии самостоятельности к организации знакомых подвижных игр у старших дошкольников можно выделить несколько этапов. Условно обозначим два периода, которые являются необходимыми в практике деятельности воспитателя. Первый – обучение игре и собственно проведение подвижных игр, второй - самостоятельное проведение подвижной игры детьми. Ежедневное проведение подвижных игр, знание их методики, интерес и участие воспитателя в деятельности, наблюдения за детьми, индивидуальный подход к детям, поощрения и поддержка - все это является необходимым содержанием первого этапа.

Данный этап предполагает и создание целенаправленных необходимых условий, которые закрепляются в правилах игры. Дети должны научиться: начинать и прекращать игру по сигналу, который служит четким ориентиром отрезка игровой деятельности; быстро и четко занимать места для начала игры; играть честно (если пойман во время игры, значит, быстро выходить из игры на определенное место); во время ловли не ударять товарищей, не хватать за одежду, а легко касаться рукой. Нельзя наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно натолкнулся – не обижаться. Нельзя убегать далеко за границы площадки. Если во время игры кто-то поскользнулся и упал - не смеяться над ним, а наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться. Играть необходимо дружно, не зазнаваться при победе, не унывать после проигрыша. Научить детей простым народным (разным) считалкам для выбора водящего или ловишки, чтобы не возникали из-за этого споры.

Для закрепления представлений о подвижной игре и её структурных частях вместе с детьми можно разработать модель (схему) «Как мы играем в подвижную игру».

Наблюдения за детьми показывают, что уже в среднем дошкольном возрасте некоторые дети имеют желание самостоятельно организовываться и проводить подвижную игру.

Старший возраст обладает необходимыми возможностями для формирования самостоятельности при правильном обучении и грамотном чередовании интеллектуальной и физической нагрузки на детей в течение дня. Опираясь на характерную для старшего дошкольника потребность в самоутверждении, воспитатель обеспечивает необходимые условия для развития детской самостоятельности.

Условное разделение педагогического процесса на этапы, позволяет утверждать то, что уже в ходе грамотной организации и проведении подвижной игры создаются ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и двигательные умения, самостоятельно решать возникшие затруднения, оценивать результаты, контролировать свое поведение, сдерживаться в конфликтных ситуациях, соблюдать правила игры.

На следующем этапе обучения и воспитанию самостоятельности детей используются целенаправленные методы и приемы. Необходимо поддерживать инициативных детей и помогать малоактивным, показывать и поощрять достижения каждого ребенка и вызывать чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Поддерживать желания преодолевать трудности. Воспитатель должен знать индивидуальные трудности каждого ребенка, они у всех разные: один - конфликтует со сверстниками, другой - стесняется своих слабых двигательных умений, третий - нарушает правила, у четвертого - нет терпения и он всегда выходит из игры до ее окончания.

Творческими подходами в деятельности воспитателя являются задачи, направленные на создание в игре эмоционального благополучия каждого ребенка и его успешность в коллективе сверстников, на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, на освоение детьми умений ставить цели и обдумывать пути их достижения.

Дети 5-6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Но их двигательный опыт тоже нуждается в помощи и руководстве педагога при организации подвижных игр.

Кроме самостоятельности в организации подвижных игр программа рекомендует учить детей проявлять инициативу и творчество.

Инициативность - от латинского - начало, почин, первый шаг в каком-либо деле, внутреннее побуждение к новым формам деятельности.

В справочнике по психологии инициативность определяется как «характеристика деятельности, поведения и личности человека, означающая способность действовать по внутреннему побуждению».

В педагогической литературе инициативность рассматривается чаще всего как качество личности, его усилия, направленные на удовлетворение его познавательных интересов и потребностей. Однако среди ученых нет единого мнения о данном феномене. Одни – рассматривают инициативность как частный случай самостоятельности. Другие – считают, что самостоятельность – один из критериев инициативы.

Инициативность показывает развитие деятельности и личности, проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего – в играх, в общении, предметной деятельности, экспериментировании. Инициативный ребенок стремится к организации игр, он умеет найти занятие себе и включиться в интересное дело с другими детьми.

В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, изобретательности.

Дети старшего возраста могут и умеют направлять свою инициативу на то, чтобы лучше и быстрее выполнить порученное им и задуманное дело.

Необходимым условием развития инициативы поведения ребенка, в том числе и в игре, является воспитание в условиях РАЗВИВАЮЩЕГО, не авторитарного общения и обучения. Инициативность для своего развития требует доброжелательного отношения взрослых, которые должны поддерживать и развивать эту ценную черту личности. При этом необходимо знать, что инициативность может заблокироваться, если взрослые не будут позволять ребенку действовать самостоятельно.

Для инициативной личности старшего дошкольника характерны:

-произвольность поведения,

-самостоятельность,

-развитая эмоционально-волевая сфера,

-инициатива в других видах деятельности,

-общительность,

-творческий подход к деятельности,

-высокий уровень двигательных и умственных способностей,

-познавательная и двигательная активность.

Воспитание физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Ловкость – физическое качество, двигательный навык, который многие авторы ставят на второе место по значимости. Но его развитие в дошкольном возрасте имеет определенные особенности.

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также быстро перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в меняющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, быстро без всякого промедления решать сложные двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимается способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи. Ловкость развивается у дошкольников довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются в младшем школьном возрасте с 7 до 12 лет. В дошкольном возрасте имеются лишь предпосылки координационных способностей. В дошкольном возрасте идет, именно, развитие координации движений и это дает наибольший эффект.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранить равновесие тела в статическом положении и в движении.

Для развития ловкости используются разные подвижные игры и их варианты. Необходимо знать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры будет неэффективным. Воспитатель должен знать специфические задачи по развитию ловкости и решать их либо в начале игры или после перерыва для отдыха.

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способности овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Упражнения на развитие ловкости проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

Ловкость необходима при выполнении основных движений, в подвижных играх. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае – сочетается с быстротой, в другом – с хорошим чувством равновесия.

О высоком уровне развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижную игру с меняющимися условиями, с новыми дополнительными заданиями. Ловким можно назвать ребенка-дошкольника, затратившего на выполнение задания минимальное время: быстро залезать и слезать с лесенки, перелезать через бревно, обежать препятствие. Однако ловкость не заключается только в быстроте двигательной реакции. Показателем ловкости у детей может служить ВРЕМЯ выполнения таких заданий , как бег с поворотами, с обеганием препятствий и т.п.

В заключение вопроса о развитии ловкости необходимо напомнить, что в подвижные игры можно включать разнообразные, более сложные упражнения по координации движений и условиям проведения игры: применение необычных исходных положений (бег из исходного положения стоя на коленях, сидя, лежа, прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений, изменение скорости или темпа движения, выполнение взаимосогласованных действий несколькими участниками.

Формирование двигательных качеств тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности. В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, в том числе роль - подвижных игр.

**Литература:**

1.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебник для студентов пед. институтов по спец. № 2110 «Дошкольная педагогика и психология (дошк)». – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985.

2.Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. Кн.1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение : Владос, 1994.

3.Общая психология: Учебник для студентов пед. институтов А.В.Петровский, А.В. Брушлинский. Под ред. А.В.Петровского .- 3-е изд., -М.: Просвещение, 1986.

4.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика.- Синтез, 2008.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 396».

**Совершенствование**

**двигательных и личностных качеств у старших дошкольников в подвижных играх**

Работа выполнена воспитателем

Гарифуллиной А.В.

февраль 2013г.

г. Пермь, 2013