**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***Роль подвижных игр в формировании у дошкольников***

***физических качеств быстроты и ловкости.***



Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2025

***Роль подвижных игр в формировании у дошкольников***

***физических качеств быстроты и ловкости.***

      Систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. Для детей основной вид деятельности – игра.

Подбор игр на развитие быстроты и ловкости определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность).

При подборе игр на развитие быстроты **важно учитывать и некоторые специфические для данного качества требования,** к которым относятся следующие:

- во-первых, движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе.

- во-вторых, продолжительность игр на быстроту должна быть не большой, чтобы дети не утомлялись.

- в-третьих, игры на развитие быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением или, наоборот, снижением требованием, облегчением заданий.

- в-четвертых, важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры на развитие быстроты целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Специалисты  в области физической культуры рекомендуют разнообразные ***методические приемы***, повышающие проявления двигательной координации, ловкости:

1. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений.
2. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.
3. Смена способов выполнения упражнений.
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками.
6. Более сложные сочетания основных движений
7. Усложнение условий игры.

    При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

     Не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Важно также учитывать время года и состояние погоды. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке. На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

***Создание интереса к игре.*** На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

***Объяснение игры.***Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры. Предварительное объяснение игры для старших дошкольников учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нуж но вспомнить с ними отдельные важные моменты.

***Распределение ролей в игре.*** Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: «Дети, пусть первым ловишкой будет Алеша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?» Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Считалочка должна быть безукоризненной в педагоги ческом смысле. Распределить роли можно при помощи "волшебной" палочки, всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.), при помощи перехваток и т. д.

***Руководство ходом игры.*** В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов. Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Делать замечания надо в доброжелательной форме. Когда дети нарушают правила, не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми старшего возраста руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее числоиграющих. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным.

***Варьирование и усложнение подвижных игр.*** По мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

– увеличивать дозировку

– усложнить двигательное содержание

– изменить размещение играющих на площадке

– сменить сигнал

– провести игру в нестандартных условиях

– усложнить правила.

***Игры-эстафеты на развитие быстроты и ловкости.***

Игры-эстафеты являются важным средством развития быстроты и ловкости, наиболее приемлемой формой  командных соревнований в старшей возрастной группе. В них могут сочетаться  самые разнообразные двигательные задания, развивающие быстроту и ловкость: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах на исходную позицию к стартовой черте и т.д. В играх-эстафетах команды детей состязаются  между собой в преодолении различных препятствий, в быстром рациональном решении двигательных задач.

При проведении игры-эстафеты решается ряд задач – закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, физических качеств быстроты и ловкости, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, координации движении.

Игры-эстафеты для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Большое значение для развития  двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений в играх-эстафетах по неожиданному сигналу. А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны быть не только разнообразными, но и доступными для выполнения.

Совершенствование ловкости, которая связана с быстрым овладением  новыми движениями, осуществляется в упражнениях, выполняемых в играх-эстафетах. Совершенствование ловкости должно быть непрерывным, по мере усвоения одного задания необходимо переходить к следующему, более сложному по содержанию. Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

***Эстафеты бывают:***

- линейные – соревнующие стоят в параллельных колонах;

- встречные – команды делятся пополам, и ее половины становятся в колонны друг против друга;

- круговые – команды становятся по кругу.

Планируя эстафету надо руководствоваться следующими правилами: включать в ее содержание движения хорошо знакомые детям; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности детей избранной оценки результата эстафеты зависит величина и характер физической нагрузки. Не обязательно побеждает команда, которая первая закончила эстафету. При определении победителя применяют объективную и не сложную очковую систему. Результаты каждой команды, участвующих в эстафете, оцениваются  воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени затраченному на выполнение задания.

Организация и методика игр-эстафет должны быть направлены на воспитание взаимоотношений между детьми и их нравственно-волевого поведения. Следует предоставить детям задания без ограничения срока.

Необходим тщательный подбор команд. Всего команд должно быть 3-4, в каждой команде не более 4-5 детей примерно равных по силам.

Выполнение правил обязательно для всех участников. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов. Команды выстраиваются в параллельные колоны перед стартовой линией на расстоянии 1,5-2м. одна от другой. В 10-12м. от этой линии проводится вторая линия. Заранее выбирают капитанов, остальные участники игры объединяются в пары или тройки; капитаны по очереди выбирают играющих по названиям команд.

Для проведения эстафеты целесообразно использовать стационарную дорожку препятствий. Преодоление несложной полосы препятствий служит совершенствованию навыков и умений детей, комплексному развитию двигательных качеств. Особенно ценно, что ребенок получает возможность использовать свои умения в новых нестандартных условиях, действовать в соответствии со своей подготовленностью, своеобразно своим силам, проявлять определенные волевые усилия.

Руководителю эстафет нужны помощники, которые наблюдают за выполнением правил,  замечают ошибки, ведут подсчет очков, поправляют по необходимости нарушенные препятствия.

Содержание игр-эстафет зависит от возрастных особенностей и уровня подготовленности детей; размеров зала, площади, времени года, наличия необходимого физкультурного оборудования. И в зависимости от всего выше перечисленного можно подбирать разные сочетания двигательных заданий для дорожки препятствий. Наиболее приемлемое их количество 3-5.

***Игры, направленные на развитие быстроты и ловкости***

***«Платочек»***

***Цель:*** Развивать ловкость и быстроту, упражнять в беге.

Описание: Игроки становится в круг, водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает бег по кругу. Тот, кому бросили платок, догоняет, пока тот не встал на ёго место. Если он не встал на его место, то остается водить. Если догоняющий не догнал, то сам становится водящим.

***«Дотронься до»***

***Цель***: Развивать сообразительность, ловкость, смекалку.

Описание: По команде ведущего « дотронься до» играющие должны быстро сориентироваться дотронуться до того, что назовет ведущий. Можно назвать цвет; форму игрушки, сочетание формы и цвета.

***«Космонавты»***

***Цель***: Развивать сообразительность, ловкость, быстроту, смекалку.

Описание: По краям площадки раскладываются обручи - ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают округ и берутся за руки, идут по кругу и приговаривают текст:

*Ждут нас быстрые ракеты.*

*Для полета на планеты*

*На какую захотим*

*На такую полетим*

*Но в игре один секрет*

*Опоздавшим места нет*

Только после этих слов дети, разбегаются и занимают ракеты, приняв красивую позу; с правильной осанкой.

Вариант: Занимать ракеты по двое.

***«Совушка»***

***Цель***: Развивать ловкость и сообразительность.

Описание: Играющие выбирают сову, а остальные дети птицы. На сигнал «день» сова спит в гнезде, а птицы летают. По сигналу «ночь» птицы замирают, а сова вылетает из гнезда и ловит тех, кто шевелится.

***«Мячик кверху»***

***Цель***: Развивать ловкость и быстроту

Описание: Дети встают в круг, водящий идет в его середину, и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, тоостается им вновь и игра продолжается.

***«Шлепанки»***

***Цель***: Развивать ловкость и быстроту реакции.

Описание: Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый - водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении: Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5; чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2-3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

***«Старые лапти»***

***Цель***: Развивать ловкость.

Описание: На одной стороне площадки проводят черту - это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатился, тому и водить. Мячи остаются на игровом поле, только водящий берет один мяч. Он ждет, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнется, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Если играющих не осалили, то они еще раз прокатывают мячи, а водящий в этом случае остается прежним. Если же кого-то осалили, то осаленный становится водящим.

***«Летучий мяч»***

***Цель***: Развивать ловкость.

Описание: Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

***«Мяч с топотом»***

***Цель***: Развивать ловкость.

Описание: Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой пред мет. Игру начинает по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока, из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит сам в первую группу, если же попадет мячом, то оса ленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.

***«Пустое место»***

***Цель***: Развивать быстроту, упражнять в беге.

Описание: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

***«Много троих, хватит двоих»***

***Цель***: Развивать быстроту и ловкость.

Описание: Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них - водящий, он стоит на 4 шага сзади того, кто убегает от него. Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих. Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняют ся ролями.

***«Кошка и мышка»***

***Цель:*** Развивать быстроту и ловкость.

Описание: Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, бё рут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.

Когда, наконец, кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

***«Круг»***

***Цель***: Развивать быстроту и ловкость.

Описание: Все играющие, кроме водящего, встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Водящий стоит в середине круга и старается ударить рукой по летящему над ним мячу. Как только задержанный таким образом мяч упадет на землю, играющие разбегаются, а водящий быстро поднимает мяч и, крикнув «Стой!», старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнется, то снова идет в круг водить.

***«Хитрая лиса»***

***Цель***: Развитие двигательной активности детей, развитие быстроты и ловкости.

Описание: Дети идут по кругу приставным шагом, руки за спиной, произнося:

Ходит бродит вдоль села

Плутовка рыжая лиса

Как ее нам увидать?

Лап плутовки избежать?

Воспитатель незаметно кладет в руки какого-нибудь ребенка маленький шарик, и после этого ребенок становится лисой. Дети хором произносят:

Хитрая лиса где ты?

Хитрая лиса выбегает в центр, показывает шарик и говорит: « Я здесь». Играющие разбегаются по площадке, лиса их ловит, дотрагивается до убегающих рукой. Тех кого лиса задела превращаются в лисят и становятся в середину зала. Победителем считается лиса, которая больше поймала детей.

***«Лошадки»***

***Цель***: Развитие быстроты и ловкости.

Описание: Все играющие делятся на тройки, в каждой – кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют (идут шагом, бегу галопом, поворачивают направо, налево и т.д.). На слова ведущего: «Лошадки, в разные стороны!», лошадки разбегаются по площадке. На слова: «Найдите своего кучера!» - они как можно быстрее находят своего кучера.

***Игры-эстафеты на развитие быстроты и ловкости.***

***«Встречная эстафета»***

Члены команд делятся на две подгруппы. Подгруппы встают напротив друг друга на 15м. Между линиями установлены пять кеглей на расстоянии 2м. друг от друга. У первого игрока в руках лента.

По команде первый игрок бежит змейкой между кеглями к своей подгруппе, передает ленту стоящему впереди колоны и занимает место в конце колоны. Задание члены команд выполняют поочередно.

Эстафета заканчивается, когда последний участник пересекает линию старта. За каждый преждевременный выход за линию команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, быстрее другой закончившая эстафету.

***«Мяч капитану»***

Каждая команда выстраивается в круг, в центре – капитан с волейбольным мячом.

По команде он по очереди передает мяч стоящим в круге членам команды. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его над головой.

Обязательное условие – упавший на пол мяч поднимает тот, кому он предназначался. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

***«Эстафеты с набивным мячом»***

Команды выстраиваются в две колонны на расстоянии 15м. друг от друга. Перед одной колонной лежит мяч.

По команде первый игрок катит мяч руками к другой колонне своей команды. Стоящий первым в другой колонне начинает совершать обратное движение, когда мяч пересечет разделительную линию. Так действуют все члены команды. Выполнив задание, каждый занимает место в конце колонны.

За каждое преждевременное выбегание за линию старта команда штрафуется. Побеждает самая быстрая команда.

***«Погрузка арбузов»***

Команды встают вкруг. Перед капитаном  на полу в гимнастическом круге лежат пять набивных мячей (весом 1кг.)

По команде капитан берет мяч и передает его рядом стоящему, тот – следующему. Последний участник, получив от соседа мяч, кладет его на пол в свой гимнастический круг. Когда в круге будет пять мячей, капитан поднимает руку, а судья останавливает секундомер.

Обязательное условие – упавший на пол мяч должен поднять тот, кому его передали. Если это делают другие игроки, команде начисляются штрафные секунды. Побеждает команда, которая быстрее всех «погрузит арбузы».

***«Эстафета со скакалками»***

Каждая команда выстраивается в колонну по одному на линии старта. В 15м. от них зрительный ориентир. По команде игроки начинают бег, к ориентиру вращая скакалку и прыгая через нее. Добежав до ориентира, возвращаются обратно и передают скакалку следующему. Секундомер останавливают, когда задание выполнит последний игрок.

***«Парная эстафета»***

На линии старта выстраиваются пары спиной  друг другу, в 15м. – зрительный ориентир. Эстафета состоит из двух этапов.

***Первый этап.*** По команде первая пара приставным шагом идет до ориентира. Закончив этап, дети, подняв руки, дают старт следующей паре, а сами встают лицом к команде.

***Второй этап.*** Когда все пары окажутся у ориентира, первые дети бегут до линии старта, произвольно. Эстафета считается завершенной, когда на место старта вернуть все пары. Если игрок выбегает за линию раньше сигнала, назначаются штрафные секунды.

***«Свои мячи»***

Команды строятся в две шеренги на противоположных сторонах площадки; перед каждой шеренгой на полу гимнастические круги, у каждой команды своего цвета. В центре площадки 40 резиновых мячей того же, что и круги.

По сигналу надо перенести в круги как можно больше мячей своего цвета. Каждый игрок имеет право брать по одному мячу. Мяч, выкатившийся из круга, может возвращать любой член команды.

Побеждает команда, которая за минуту соберет больше мячей своего цвета. Если среди мячей окажется мяч соперника, то он засчитывается в его пользу.

***«Эстафета с набивными мячами»***

Команды строятся в колонну по одному на расстоянии шага. Ноги на ширине плеч. Перед капитанами на полу набивные мячи (1кг.)

По команде капитан берет мяч и прокатывает его между ног, то же делают другие члены команды. Замыкающий колонну, получив мяч, поднимает его над головой и передает его в обратную сторону  над головой. Получив мяч, капитан поднимает его над головой. Эстафета завершена. Побеждают самые быстрые и ловкие.

***«Кто быстрее»***

Команды выстраиваются в колонны на линии старта. Перед капитаном лежит набивной мяч (1кг.). На расстоянии 15м. на полу лежит гимнастический круг.

По сигналу капитаны берут мяч, бегут, кладут его в круг и возвращаются в конец колонны. Следующий игрок бежит, забирает мяч и отдает его следующему и т.д. пока все игроки не пробегут. Побеждает команда первая, закончившая эстафету.

***«Переправа»***

Команды строятся в колонну по одному на линии старта. На расстоянии 15м. линия финиша. Через 3м. от линии старта лежат пять гимнастических кругов, расстояние между ними – 0,75м.

По сигналу первый участник, добежав до кругов, должен преодолеть их прыжками на двух ногах. Сигнал к началу бега очередному участнику дают, когда предыдущий пересечет финишную линию. Побеждает команда закончившая эстафету первой.