

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска»  
(дошкольное отделение)

**«Формирование основных видов движений у детей  
дошкольного возраста через организацию подвижных игр»**

Из опыта работы воспитателя  
Викиной Надежды Александровны.

*Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил - важнейшим источником жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолевать любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок источник многочисленных невзгод*

*В.А.Сухомлинский*

### **Актуальность.**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих

правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильное организованное физическое воспитание, одной из основных задач которой является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного возраста осуществляется разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта, приобретению новых навыков и умений способствует их самостоятельная деятельность, с другой - специально организованные занятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Принципы организации работы с детьми:

 **принцип воспитывающего обучения** - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

 **принцип систематичности и последовательности** предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

 **принцип развивающего обучения**—не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

 **принцип индивидуального подхода** - ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

 **принцип воспитывающего обучения** - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных

условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Актуальность темы выражается в том, что в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка, а также способствует развитию физических и умственных способностей, освоению нравственных норм, правил поведения.

## **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера детей, как правило, характеризуется нарушениями в развитии мелкой и крупной моторики и координации движений.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Физическое развитие и физическое воспитание тесно взаимосвязаны между собой и направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

**ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

1. Метание.
2. Построение.
3. Ходьба.
4. Бег.
5. Прыжки.
6. Ползание, лазанье, перелезание.
7. Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

***Метание:***

— один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение от плеча, поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется

согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере детей с нарушением интеллекта.

***Построение:***

-направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками

***Ходьба:***

-направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

***Бег:***

-способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

***Прыжки:***

-направлены на развитие основных движений ребенка,

тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить постепенно и очень осторожно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка (физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника). Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника.

### ***Ползание, лазанье, перелезание:***

- направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног, на укрепление внутренних органов и систем. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие умственно отсталые дети в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания — восполнить этот пробел.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

- способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих

упражнениях выделяют следующие группы движений:

- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами;
- упражнения, направленные на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития равновесия.

***Основное содержание выполнения основных движений:***

*Метание* — движения выполняются детьми по показу; дети учатся удерживать и бросать мячи в цель (корзину, сетку).

*Построения* выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения, в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному и в круг.

*Ходьба* выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов.

*Бег* выполняется по показу за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов; группой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

*Прыжки* выполняются по показу и с помощью воспитателя: подпрыгивание на носках на месте; подпрыгивание на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5—2 м); перешагивание через положенные на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см); спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см).

*Ползание, лазанье, перелезание* выполняются со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по скамейке, по

наклонной доске (высота приподнятого края 25—30 см); перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5—2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (вышки).

*Упражнения для развития равновесия выполняются по показу, с помощью воспитателя: ходьба вдоль каната, положенного змейкой; ходьба по доске (ширина 25—30 см); ходьба друг за другом на носках и на пятках с изменением положения рук (вверху, на поясе).*

## **Значение подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста**

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются.

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребёнка. Игра развивает не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве. Подвижные игры делятся на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

В дошкольном возрасте игра составляет основное содержание жизни, выступает как ведущая деятельность, тесно переплетаясь с трудом и учением. Игру можно назвать «спутником детства».

Подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

В процессе игровых действий у детей формируется морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива. В процессе игровых действий у детей формируется морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, по средствам которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждает к определенным умственным и физическим усилиям, что оказывает оздоровительный эффект и помогает детям преодолеть различные препятствия.

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В отличие от сюжетно - ролевых игр содержание большинства подвижных игр дается в готовом виде. Основной целью

деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи.

Подвижная игра предлагает детям решать индивидуальную двигательную задачу, вступая во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

Подвижная игра связана с выполнением основных движений, но не может быть средством их разучивания. В игре ребенка захватывает сюжет, а эмоциональное возбуждение отвлекает от правильного выполнения двигательного действия. Для ребенка в игре самое главное - не попасться водящему: нередко действия играющего оцениваются по тому, попался он ловишке или нет. Если ребенок правильно выполнил основные движения, но ловишка успел его запятнать, он все равно проиграл. Неправильное, но быстрое выполнение движения зачастую приносит успех, поэтому ребенка может не заинтересовать точность осуществления двигательного действия. Частые замечания по поводу неточно выполненных основных движений снижают интерес к игре, лишают ее занимательности.

Отмечая назначение подвижных игр в физическом образовании, П.Ф. Лесгафт подчеркивал, что игры должны состоять главным образом из тех действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные игры для дошкольников включают разнообразные основные движения: быстрый бег, бег с увертыванием, подлезание, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных

на занятии в специально подобранных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления и развития внутренних органов, воспитания физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей. Возможность изменения темпа игры самими детьми превращает ее в средство для регуляции нагрузки.

Представляя собой комплексы естественных движений разного типа и в различных сочетаниях, подвижные игры отличаются богатством интеллектуального содержания: они требуют от играющих сообразительности, широкой ориентировки в пространстве. Преодоление возникших в игре трудностей также связано с мыслительной деятельностью, т.е. необходимостью анализа создавшейся ситуации, принятия оперативного решения двигательных задач. Условия выполнения двигательных действий в подвижной игре не остаются постоянными, они часто меняются. Необходимость немедленного реагирования на неожиданное изменение обстановки требует доведения двигательных навыков до такой стадии, когда они выполняются автоматически. Только тогда ребенок имеет возможность сосредоточить внимание на условиях выполнения. Чтобы действовать в соответствии с условиями и правилами игры, ребенок должен менять свое поведение, а это требует применения ранее выработанного двигательного стереотипа в новых условиях, его изменения, приспособления к окружающей обстановке. Игровая обстановка учит детей выбирать наиболее целесообразный способ решения различных

двигательных задач, который позволяет при меньшей затрате сил и сохранении точности и быстроты выполнения позволяет достигнуть успеха.

Особое место среди подвижных игр занимают игры с мячом. Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребенку приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Ребенок должен высоко подпрыгнуть, доставая мяч или бросая его в высоко расположенную цель, быстро перебежать на другую сторону площадки и т. п.

Упражнения вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, бросить партнеру, а также рассчитать направление, силу броска, формируют размеренность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры с мячом активно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Действия с мячом различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти, способствуют совершенствованию двигательной реакции детей.

С помощью игр у детей развивается выносливость, при постепенном увеличении продолжительности непрерывного бега в играх, количество прыжков - подскоков за один прием.

По данным Е. Г. Леви - Гориневской, дети с которыми систематически играют, занимаются физическими упражнениями, легко, без признаков утомления, пробегают в быстром темпе до 30м в возрасте 6 лет.

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки, иначе все действия ребенка будут запаздывающими, неэффективными. В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц.

**Подвижные игры проводятся ежедневно.** Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий проводятся игры большой подвижности. Перед проведением подвижных игр необходимо подготовить весь игровой материал. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей. У детей необходимо воспитывать умение действовать сообща, начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. Начинать знакомить детей необходимо с игр, в которых участвуют все дети одновременно, выполняя одни и те же действия. Основная задача - выполнять движения по определённому сигналу воспитателя. Затем проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль. В начале эту роль выполняет воспитатель. Одну и ту же игру нужно проводить несколько раз, что способствует закреплению навыков. Осознанность действий недостаточна и поэтому

указания воспитателя имеют ведущее значение. Подвижные игры усложняются по мере усвоения движений и организуются воспитателем, и проводятся под непосредственным его руководством. В свободное от занятий время воспитатель может провести игру с подгруппой или индивидуально. Это могут быть и игровые упражнения с мячом, обручем и т. д. Такое проведение игр даёт возможность учитывать индивидуальные особенности детей появляется возможность обратить внимание на отдельные элементы движений, исправлять ошибки у тех, кто нуждается в совершенствовании движений, поощрять детей, отметить качество выполнения упражнения. Дети чаще всего в играх упражняются в беге и ходьбе. Лазанье и прыжки занимают значительно меньшее место и поэтому у детей не возникает потребности к этим движениям в самостоятельной деятельности. Поэтому воспитателю необходимо включать эти движения в игры с небольшими подгруппами.

### **Заключение:**

Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъёмом, что сказывается не только на развитии моторики, но и положительно влияет на последующую деятельность детей в течении дня. Планирование подвижных игр имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение подвижных игр в определённой системе способствует лучшему их усвоению. После того, как основной вид движения освоен, он переносится в подвижную игру отдельным своим элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх данный вид движения свободнее и естественнее усваивается.

Таким образом, в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижная игра является одним из основных

средств и методов физического воспитания, способствующим закреплению и совершенствованию основных видов движения.