

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 112 города Тюмени**

Практикум для педагогов
«Использование подвижных игр на прогулке для развития
выносливости у дошкольников»

Подготовила:
Лышко Светлана Сергеевна,
воспитатель

2017

Практикум для педагогов
«Использование подвижных игр на прогулке для развития выносливости у дошкольников»

Цель:

Повысить интерес педагогов к поиску эффективных средств для развития психо-физических качеств у дошкольников: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Вооружить педагогов практическими навыками использования (проведения) подвижных игр для развития выносливости у дошкольников.

Ход практикума:

Ведущий практикума: Добрый день, уважаемые педагоги. Сегодня мы познакомимся с подвижными играми, которые помогут нам в работе по развитию психо-физических качеств у дошкольников: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха и конечно же в соответствии с возрастом. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (*особенно весной и осенью*) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих, сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы.

Вторая группа — спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют элементы спортивных игр.

Но сегодня мы уделим внимание подвижным играм, которые направлены на развитие выносливости. Итак, для начала разберемся что же такое выносливость.

Выносливость (человека) — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Польза выносливости:

- повышает адаптацию к высоким нагрузкам;
- обеспечивает способность выполнять большой объем работы без снижения темпа и потери концентрации внимания;
- ускоряет восстановление после выполненной работы;
- улучшает функционирование организма.

Лучшее средство развития выносливости в дошкольном возрасте – продолжительный бег в невысоком темпе. Он используется в работе с детьми всех возрастных групп. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в подвижные игры.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Главная задача при развитии выносливости у детей дошкольного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения программ физического воспитания.

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, и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах, во время которых упражнения чередуются с отдыхом. Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются. И это также способствует развитию выносливости.

Средствами развития выносливости можно считать подвижные игры на развитие выносливости, спортивные упражнения, спортивные игры, веселые старты.

Развитие выносливости происходит и в подвижных играх с многократным повторением действий выполняемых продолжительное время, а также в спортивных упражнениях.

Также не стоит забывать о прыжках через скакалку, подпрыгивании на месте и с продвижением вперед, передвижениях на прыжках, велосипеде, плавание, а также различные подвижных игр, в которых длительное действие повторяется много раз и при слабой и умеренной мощности выполняемой работы.

Таким образом, игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему. С помощью подвижных игр мы можем развивать физические качества у детей, в том числе и выносливость.

В работе по развитию выносливости у детей рекомендуем использовать следующие игры:

➤ Игра «Смена лидеров». Всю группу детей разделить на 3 – 4 подгруппы, равные по силам. Дети получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу воспитателя впереди бегущий ребенок (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров воспитатель определяет сам и объявляет детям. Воспитатель заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для детей. Дети склонны переоценивать свои

возможности и часто превышают скорость бега. Поэтому необходимо следить за темпом детей. Важно, чтобы каждый ребенок обязательно побывал в роли лидера.

(Ознакомившись с правилами игры, педагоги проигрывают ее. Ведущий комментирует ход игры, подчеркивает ее особенности и возможности).

➤ В игре «Следуй за мной» наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега. В группе из 5 человек назначается старший – ведущий бег. Дети бегут на дорожке в темпе, предложенном старшим группы. Бегуны не имеют право обгонять его, строго следуют за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется воспитателем в зависимости от подготовленности детей. Если общий темп бега излишне завышен, воспитатель устанавливает должный темп.

➤ Игра «Круговорот». Детям, построенным в колонну по 7 – 8 человек, предлагают бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Каждый раз, когда последнему ребенку нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение.

➤ «Птицы и гнезда»

Дети попарно становятся в круг. Впереди стоит «гнездо», а за ним его «птица». Выбирается ведущий — «птица без гнезда».

Взрослый произносит слова:

Гуси серые летели,
На полянку тихо сели,
Походили, повернулись,
А затем в гнездо вернулись.

Под эти слова ведущий пробегает по кругу, выводит всех «птиц» в центр, где вместе с ними имитирует движения, описанные в считалочке. На словах «в гнездо вернулись» все должны занять место за «гнездом». Ведущий тоже пытается оказаться в гнезде. Если у него это получается, то новым ведущим становится ребёнок, оставшийся без пары. Игра повторяется сначала. Когда «птицы» устанут, они меняются местами «с гнездами», и игра продолжается снова.

➤ «Опасные ворота»

В группе детей выбирается несколько пар. Им завязывают глаза и ставят попарно друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Остальные ребята разбиваются на равночисленные команды по числу пар-«ворот». Задача игроков из команды пройти сквозь «ворота» так, чтобы те их не поймали. Разумеется, чем тише и аккуратней будут движения лазутчиков, тем больше у них шансов успешно справиться со своей задачей. А можно проползти через «ворота» по-пластунски или пролезть на коленках. Но если дети с повязками на глазах почувствуют движение, они попытаются преградить лазутчику путь и поймать его. Если у них получится, игроку придётся пройти «в плен». Побеждает команда, в которой меньше всего пленных. Новые «ворота» выбираются из числа «пленных».

➤ «Воздушный волейбол»

Делим всех малышей на пары. Если собралась разновозрастная компания, постарайтесь организовать игру так, чтобы в каждой паре был один ребёнок постарше, другой помладше: это уравнивает шансы на победу для всех ребятшек. Каждой паре выдаём предварительно подготовленные воздушные шарики. Задача игроков — перебрасывать шарик друг другу так, чтобы тот не упал на пол. Если шарик коснулся пола — пара выбывает из игры. Победителем станет команда, которая продержится в игре дольше других.

➤ «Чай, чай, выручай»

Выбирается ведущий. Его задача ловить остальных игроков и осаливать их. Тот, кого водящий поймал, должен застыть на месте, расставить руки в стороны и произносить заветные слова:

Чай, чай, выручай!

Другой игрок, не осаленный ведущим, может спасти товарища по игре, хлопнув ладонью по его вытянутой руке. Если это удалось, оба игрока опять убегают от лова.

Водящий должен засалить всех убегающих. Для этого ему надо не только ловить их, но и оберегать уже пойманных от остальных. Эта игра характеризуется высокой интенсивностью, а потому не рекомендуется для детей младше 4 лет. После того, как все игроки будут пойманы, желательно устроить отдых, во время которого хорошо бы выполнить с ребятами упражнения дыхательной гимнастики.

➤ Эстафета «Кенгуру»

Эстафеты — эффективный инструмент развития выносливости. Вы можете проводить их в различных интерпретациях. Для эстафеты «Кенгуру» вам понадобятся два мяча и ленты, флажки или мел (если игра проходит на улице) для обозначения линий старта и финиша. Все игроки делятся на две команды и становятся за линией старта в колонну. Первый игрок каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего первая пара «кенгуру» начинает движение. Детям надо пропрыгать до линии финиша, обогнуть метку и таким же способом вернуться к следующему участнику своей колонны, чтобы передать ему мяч. Побеждает команда, которая первой завершила дистанцию.

Советы воспитателям:

1. Развивать выносливость помогают ходьба, бег и прыжки. Используйте эти элементы в ваших играх с детьми.
2. Нагрузки должны соответствовать уровню физического развития детей, постепенно увеличиваясь по мере формирования выносливости дошкольника.
3. Игры и упражнения на тренировку выносливости следует проводить систематично, регулярно внедряя их в ваш план развивающих занятий.
4. Не забывайте, как много значит для ребёнка пример взрослого. Всеми силами поддерживайте интерес малыша к физической культуре.
5. Для детей дошкольного возраста очень важно получать положительную оценку своих стараний и достижений. Подбадривайте детей добрым словом, помогайте ему сформировать здоровую самооценку, которая служит хорошей мотивацией для выполнения любой работы, требующей произвольности и выносливости.
6. Не ругайте ребёнка, если у него не получаются какие-то упражнения, но в то же время приучайте его относиться в физкультуре серьёзно. Движения надо выполнять правильно, точно, аккуратно. Не допускайте пренебрежительного отношения!
7. Во время любых физических нагрузок внимательно контролируйте состояние детей. Умеренная усталость приветствуется, но переутомления допускать нельзя.

Друзья, мы желаем вам сил и бодрости! Занимайтесь спортом, играйте, бегайте и прыгайте с детьми.

До новых встреч!