**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8»**

**города Торжка Тверской области**

**(МБОУ СОШ № 8)**

**Индивидуальный исследовательский проект на тему:**

***Подвижные игры – как основа двигательной деятельности ребенка***

**Выполнила:**

Учащаяся 11 класса

Кудряшова Владислава Игоревна

**Руководитель проекта:**

учитель физической культуры

Замостьев Сергей Александрович

**2021 г.**

Содержание
1.Характеристика подвижной игры как основной формы двигательной деятельности дошкольника.
2.Виды подвижных игр.
3.Содержание и методика проведения игр в разных возрастных группах (подбор игр, руководство игрой – распределение ролей, контроль за ходом игры, подведение итогов).
4.Вариантность игр.
5.Заключение
6.Список литературы.

**1.Характеристика подвижной игры как основной формы двигательной деятельности дошкольника.**

 Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Подвижные игры делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
 Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой.
 Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает необходимую координацию. Игры способствуют развитию моторики ребенка, уменьшению заторможенности, умению соразмерять движения в соответствии с задачей. Использование разнообразных действий и движений в игре активизирует деятельность всей двигательной области коры головного мозга. Следовательно, игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, в том числе и нервной системы, что в свою очередь повышает функциональный уровень всей психической деятельности ребенка.

 Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости , координации движений.

В период дошкольного детства идет интенсивное развитие таких жизненно необходимых основных движений, как бег, прыжки, лазание, метание. Сформированные у дошкольников умения и навыки в основных движениях способствуют в дальнейшей жизни овладению разнообразными, более сложными в координационном отношении двигательными действиями. В этих движениях преимущественно проявляется двигательная активность детей, которая имеет большое значение для всестороннего развития личности.
 Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать, в соответствии с правилами овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируется память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать  в соответствии с избранной ролью, творчески применяют двигательные навыки. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.
 В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развитие мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.
 Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.
 Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.
 Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности.

  При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка. В процессе игры происходит не только упражнение в имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребёнка.

**2.Виды подвижных игр.**

1. Сюжетные игры - в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей - от 10 до 25 человек.

2. Игры без сюжета - игры типа разнообразных ловишек - основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами детей.

3. Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей. Выполнение движений в них может проходить как одновременно, так и поочередно. Удобно проводить такие упражнения и с отдельными детьми.

4. Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр. Игры такого типа могут проводиться без разделения на звенья, команды, когда каждый ребенок, играя сам за себя, стремится выполнить задание как можно лучше. Эти игры можно проводить и с разделением на звенья, команды, где от ловкости, сообразительности каждого играющего и согласованности действий участников всего звена зависит общий результат.

5. Самостоятельную группу представляют игры спортивного характера: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий этими видами игр в более старших возрастах.

**3.Содержание и методика проведения игр в разных возрастных группах (подбор игр, руководство игрой – распределение ролей, контроль за ходом игры, подведение итогов).**

Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.
 Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются). Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1-2). Правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой - возвращаются на свои места. Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами — стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру. В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя.
 В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3-4).Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми. Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. Со временем вводятся ограничения действий: убегать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону. В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).
 Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы - веселые ребята» и др.) Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов — это отдых после интенсивных движений. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). В младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. В старших группах подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.
 Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.
 Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.
 Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой.
 С детьми старших групп следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В старшей группе воспитатель может поручить своим помощниками — наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось).

Организуя игру воспитатель детейстаршей группы может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой) Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).
 В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.
Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.
 В старших группах воспитатель делает указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры. Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться). Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

**4.Вариантность игр.**

 Подвижные игры целесообразно варьировать. Варианты нужны не только для того, чтобы внести разнообразие, поддержать интерес детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи-совершенствование движений, воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, правил, игровой ситуации, условий, требующих определенных умственных и физических усилий от детей и вместе с тем повышающих интерес  к игре.
 Варианты подвижных игр может создавать сам воспитатель, учитывающий уровень умственного и физического развития детей своей группы и предусматривающей постепенное повышение к ним требований.

 Подвижные игры- школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

-увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

-усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

-сменить сигнал (вместо словесного звуковой или зрительный);

-провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее);

-усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число  ловишек) и т.д.

 Так же мы провели тест в 3 классе на знание детей игр и выявили каким видам и играм дети отдают предпочтение (см. презинтацию).

**5.Заключение**

 В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

 В ходе исследования я обнаружила, что современное поколение предпочитают проводить своё свободное время за компьютером. Чуть меньше половины ребят любят подвижные игры, но знают их недостаточно. Хорошо, что дети играют в настольные игры: шашки, лото.

Всё-таки детям надо больше играть в подвижные , спортивные игры. развиваться физически.

Для того, чтобы игры жили о них нужно рассказывать. В них нужно играть!

**6.Картотека считалок, загадок к подвижным играм.**

1.За морями, за горами,
За железными столбами,
На пригорке теремок,
На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди
И замочек отомкни.

2.Как за нашим за двором
Стоит чашка с творогом.
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели,
Поклевали, улетели,
На лугу зеленом сели!

3.Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь,
Выходи тебе гореть.

4.Зайчишка – трусишка
По полю бежал,
В огород забежал,
Капустку нашел,
Морковку нашел.
Сидит, грызет,
Хозяин идет!

5. Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить,
Выходи – тебе водить.
6. Кто засмеется,
Губа задернется.
Раз, два, три, четыре, пять,
С этих пор молчать.

7.Раз, два, три, четыре!
Жили мыши на квартире.
Чай пили, чашки били,
По три денежки платили!
Кто не хочет платить,
Тому водить!

8. Жили-были сто ребят,
Все ходили в детский сад.
Все садились за обед.
Все съедали сто котлет.
А потом ложились спать.
Начинай считать опять.

 9.Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели.
Сели пчелы на цветы.
Мы играем – водишь ты!

 10.Тили-тели, птички пели.
Взвились, к лесу полетели.
Стали птички гнезда вить,
Кто не вьет, тому водить!

**Загадки**

**1**.Хвост пушистый,

Мех золотистый,

В лесу живет,

В деревне кур крадет.(Лиса)

**6.**Скачет зверушка

Не рот, а ловушка,

Попадут в ловушку

И комар и мушка.(Лягушка)

**2**.Зимой - белый,
 А летом - серый.(заяц)

**3.**Зимой спит,
А летом - улья ворошит.(Медведь)

**7**.Я копытами стучу, стучу
 И по полю все скачу, скачу,
 Грива вьется на ветру…
 Кто это?(Конь)

**4**.Я умею чисто мыться

 Не водой, а язычком.
 Мяу! Как мне часто снится
 Блюдце с теплым молочком!(Кот)
 **5**.У этой игры есть свои атрибуты: Футболки, трусы, люди в бутсы обуты. Вратарь одиноко стоит у ворот, Толпою по полю несётся народ, С трибун раздаётся, как взрыв, слово «Гол!». Во что две команды играют? В… (Футбол)

**8**. Как будильник, птица эта.
Будит нас зимой и летом.
Алый гребень на голове.
Под клювом красная бородка.
«Ку-ка-ре-ку» он скажет мне.

**Список литературы.**

1.Детские народные подвижные игры / Сост. А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1995.

2. М.М Конторович, А.И. Михайлова. «Подвижные игры в детском саду» М., 1957. 3.Покровский Е.А. Детские игры преимущественно русские. – СПБ., 1994. 4.Страквская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Просвещение, 1994.

5. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, метать» - М.., Просвещение 1983. 6.Демидова Е. Игры – Эстафеты для дошкольников // Дошкольное воспитание. 1985. №8. с. 26.

7.Развитие двигательных качеств у дошкольного возраста. Игры и упражнения / Авт. – сост. Н.А. Ноткина.  – СПБ.: ЛОУУ, 1995.

8.Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. - М.,1973.

9.«Физическое воспитание и развитие дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой. Москва «Академия» - 2007год.

10.«Теория и методика физической культуры дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой и Г.Н. Понаморевой.  Санкт-Петербург 2004год.