

Развитие физических качеств и творческих двигательных способностей детей через новые варианты подвижных игр.

*Подготовили: старший воспитатель Храмова Наталья Юрьевна,
воспитатели Золотова Елена Николаевна,
Боркова Любовь Владимировна,
Гуськова Ирина Владимировна.
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад №5 «Родничок» г.Ворсма,
контактный тел. 89049200155,
эл. почта vorsma.rodnihok@yandex.ru*

Подвижные игры, как никакое другое физическое упражнение, способствует комплексному развитию различных физических качеств, совершенствованию двигательных навыков, обогащению творческого двигательного опыта. Особенно ценно в этом направлении придумывание новых вариантов знакомых подвижных игр, ведь содержание игр детям уже хорошо знакомо и здесь уже можно больше внимания обратить именно на развитие каких-либо определенных качеств, видоизменяя правила, задания и т.д.

Подвижные игры - это творческая деятельность, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движениях. В младшем дошкольном возрасте дети стремятся к одушевлению предметов и явлений через подражание, которое присутствует и в играх старших дошкольников. Кроме этого уже довольно большой двигательный опыт, который накопили дети старшего дошкольного возраста, позволяет им проявлять *творчество* не только в процессе имитаций. Старшим дошкольникам можно предложить более трудные задания:

- придумать и показать движения героев сюжетной игры в необычной ситуации (зайцы прыгают не на лужайке, а в горах, или пробираются через частый лес и т.д.);
- изменить сюжет в соответствии с предложенной темой (например, в игре «Море волнуется раз...» фигура может быть лесной, грустной, веселой, спортивной и т.д.);
- показать противоположные движения (в подвижной игре «Зеркало», зеркало может быть кривым и, соответственно движения будут не похожими на образец, а противоположными);
- придумать необычные движения (см. игра «Стоп», вариант 3).

Образы в данном случае выступают как основной неиссякаемый источник двигательного творчества, «вызывают у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекают в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость мышления, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ» (В.Н.Шебеко).

Если подвижная игра уже знакома детям по содержанию, интересна им, то можно предложить дошкольникам самим придумать новые варианты любимой игры с измененными правилами, новыми движениями. Таким образом, педагог, направляя детское творчество, поддерживает у дошкольников интерес к игре.

Для развития такого качества как *быстрота*, которое проявляется в быстроте реакции на сигнал, в скорости выполнения двигательного действия и его отдельных элементов, в способности увеличивать в короткое время темп движений, можно вводить разные варианты сигналов (зрительные, слуховые, тактильные) в одну и ту же игру. Чередование разных видов сигналов значительно улучшает быстроту реакции, и почти в любой игре можно заменить действие по звуковому сигналу на действия по зрительному. Это может быть взмах поднятым платком, флажком, лентами разного цвета. Такие сигналы можно использовать с младшей группы (см. игра «Цветные льдинки, ветер и мороз», вариант 1). В старших возрастных группах можно добиться хорошей реакции и смены движений при использовании и смене двух сигналов: зрительном и звуковым; звуковым и тактильным, двух зрительных с использованием разных ориентиров.

Через новые варианты подвижных игр можно эффективно развивать и такое физическое качество как *ловкость*. Для ее развития подходят такие условия, при которых детям приходится быстро переключаться с одних движений на другие или выполнять движения из непривычных положений (см. игра «Стоп», вариант 1). *Выносливость*, как физическое качество, определяется способностью выполнять работу продолжительное время без снижения ее темпа и качества. Для ее развития действия детей в игре должны быть более продолжительными по времени, средней интенсивности. Но если увеличить количество повторений игры, то интерес дошкольников к ней может пропасть, и здесь также очень ценно использование новых вариантов одной и той же игры, т.к. в этом случае уровень эмоциональности,

увлеченности вновь повысится (в приложении представлены новые варианты некоторых игр, которые разработали воспитатели нашего ДОУ).

Таким образом, можно сделать вывод, что с помощью новых вариантов подвижных игр создается возможность преднамеренно влиять на развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Приложение.

Игра «Стоп!» для старшего дошкольного возраста

Исходный вариант подвижной русской народной игры «Стоп!» (М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»)

Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал ведущего, внимание, выдержку; формировать умение говорить слова водящего в разном темпе, делать паузы; развивать быстроту движения, двигательную активность, ловкость.

Ход игры. Водящий выбирается по считалке, встает в нарисованный круг или в круг, выложенный из веревки. На противоположном конце площадки проводится линия кона, на расстоянии 20-30 шагов, за ней стоят дети, участвующие в игре.

Водящий стоит спиной к полю и громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай...Стоп!». Дети быстро идут к нему. На слова «Стоп!» дети замирают на месте. Водящий быстро поворачивается, смотрит - кто из участников сделал движение после слова «Стоп!», этот участник возвращается за линию кона. Остальные дети продолжают движение с того места, где их застал сигнал. Тот, кто первым из участников двумя ногами встает в круг раньше, чем водящий произнесет «Стоп!» становится водящим.

Правила игры.

Водящему не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!».

Водящий может говорить в любом темпе, но громко.

Участники начинают движение со словами водящего, передвигаться разрешается только шагом.

Описание модифицированных вариантов игры «Стоп!»

Вариант 1 (для детей старшей группы).

Цель: упражнение в разных видах ходьбы; развитие умения быстро реагировать на звуковой и зрительный сигнал ведущего; формирование у водящего умения самостоятельно придумывать задания, проговаривая их в разном темпе, делать паузы.

Материал: веревки для ограничения круга, кона (если игра проводится в помещении), мел для рисования круга, линии кона (если игра проводится на улице), 2 флажка.

Ход игры. Водящий выбирается по считалке, встает в нарисованный круг. На противоположном конце площадки проводится линия кона, на расстоянии 20-30 шагов, за ней стоят дети, участвующие в игре.

Водящий стоит спиной к полю с флажками в руках, флажки опущены. Водящий громко говорит: «Быстро на носочках (на пятках и т.д.) шагай, да смотри не зевай...». Дети идут к нему таким видом ходьбы, какой задает водящий (для развития ловкости можно начать движения из положения сидя или по ходу игры неоднократно менять, чередовать их). По зрительному сигналу (поднятые флажки) дети замирают на месте. Водящий быстро поворачивается, смотрит - кто из участников сделал движение после того как были подняты флажки, этот участник возвращается за линию кона. Остальные дети продолжают движение с того места, где их застал сигнал. Тот, кто первым из участников двумя ногами встает в круг раньше, чем водящий поднимет флажки, становится водящим.

Примечание: Водящий может сказать слова «Как придумаешь шагай, да смотри не зевай», тогда каждый ребенок сам придумывают вариант ходьбы.

Правила игры.

Водящему не разрешается оглядываться назад до того момента когда он поднимет флажки.

Водящий самостоятельно придумывает задание и проговаривает его четко и громко.

Участники начинают движение со словами водящего, передвигаться разрешается только тем шагом, который называет водящий. Если водящий предлагает идти, кто как хочет, то дети самостоятельно придумывают вариант ходьбы. Участники игры останавливаются только после того, как водящий поднимет флажок.

Вариант 2 (для детей подготовительной группы).

Цель: развитие умения быстро реагировать на разные сигналы ведущего; развитие умения бросать мяч в движущуюся цель; развивать быстроту движения, ловкость, меткость.

Материал: веревки для ограничения кона (если игра проводится в помещении), мел для рисования линий кона (если игра проводится на улице), мячи по количеству водящих.

Ход игры. Выбирается 3-5 водящих, они встают на одном краю площадки, за линией. У водящих в руках мячи. На противоположном конце площадки проводится линия кона, на расстоянии 20-30 шагов, за ней стоят остальные дети, участвующие в игре.

Водящие стоят спиной к полю и громко говорят: «Быстро шагай, смотри не зевай...Стоп!», «Раз, два, три – беги!» На сигнал «Стоп» дети останавливаются, на сигнал «Беги!» дети бегут к линии кона, а водящие быстро повернувшись, не сходя с места, бросают мячи в убегающих. Те игроки, в которых попал мяч, становятся водящими. Если кто-то из водящих промахнулся, то он водит еще раз.

Данный вариант игры можно провести с ленточками: у всех участников цветные ленточки одним концом заложены со стороны спины за воротник или за резинку шорт. Водящие стоят спиной к полю и громко говорят: «Быстро шагай, смотри не зевай...Стоп!», «Раз, два, три – беги!» На сигнал «Стоп» дети останавливаются, на сигнал «Беги!» дети бегут к линии кона, а водящие быстро повернувшись, бегут и пытаются сорвать ленточку. Кто остается без ленточек, те становятся водящими.

Правила игры.

Водящим не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!», а бросать мяч (или бежать в варианте с ленточками) до сигнала «Беги».

Участники начинают движение со словами водящего, на сигнал «Стоп!» останавливаются на месте и только по сигналу «Беги!» убегают к линии кона. Игроки не должны поддаваться водящим.

Вариант 3 (для детей подготовительной группы)

Цель: развитие умения выполнять упражнения с мячом; развитие умения быстро реагировать на сигнал ведущего; развитие творческих способностей в процессе придумывания заданий с мячом.

Материал: веревки для ограничения кона (если игра проводится в помещении), мел для рисования линий кона (если игра проводится на улице), мячи по количеству игроков.

Ход игры. Водящий выбирается по считалке, встает в нарисованный круг или в круг, выложенный из веревки. На противоположном конце площадки проводится линия кона, на расстоянии 20-30 шагов, за ней стоят дети, участвующие в игре. У играющих детей мячи.

Водящий стоит спиной к полю и громко говорит: «Отбивая мяч, шагай, да смотри не зевай... Стоп!». Дети идут к нему, отбивая об пол мяч. На слова «Стоп!» дети замирают на месте. Водящий быстро поворачивается, смотрит - кто из участников сделал движение после слова «Стоп!», этому участнику водящий предлагает выполнить какое-либо задание с мячом (подбросить 10 раз, отбить 5 раз и т.д.), в том числе и творческое (представь, что мяч весит 100 кг, как ты будешь его поднимать и т.д.). Если участник игры выполняет задание, то он продолжает движение вперед, если нет, то возвращается за линию кона. Остальные дети продолжают движение с того места, где их застал сигнал. Тот, кто первым из участников двумя ногами встает в круг раньше, чем водящий произнесет «Стоп!» становится водящим.

Правила игры.

Водящему не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!».

Водящий самостоятельно придумывает задание с мячом, честно оценивает его.

Участники начинают движение со словами водящего, передвигаются с одновременным отбиванием мяча. Отмеченный водящим игрок выполняет задание в соответствии с инструкцией и только в этом случае продолжает движение вперед.

Подвижная игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»

Исходный вариант (Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной)

Возраст детей и цель игры в источнике не указаны.

Ход игры. Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят *дзинь, дзинь* до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круги и берутся за руки.

Правила игры.

Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!». В игру желательно включать разные движения: поскоки, лёгкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

Описание модифицированных вариантов подвижной игры.

В исходном варианте игры не указан возраст детей, но на наш взгляд эта игра для детей старшего дошкольного возраста, т.к. детям младшего и среднего возраста еще трудно в процессе игры договориться о том, кто в какой круг встанет. Поэтому для них можно обозначить места для построения кругов и дать ориентиры. Такой вариант игры представлен ниже.

Вариант 1 «Цветные льдинки, ветер и мороз» (для детей второй младшей и средней группы).

Цель: упражнение в легком беге; развитие умения по звуковому сигналу собираться в определенном месте, ориентируясь по цвету.

Материал: цветные эмблемы (красные, синие, зеленые, желтые) на каждого игрока, цветовые ориентиры того же цвета на стульчики.

Ход игры. Воспитатель вспоминает вместе с детьми о том, как они делали цветные льдинки и украшали ими участок и предлагает поиграть в игру «Цветные льдинки, ветер и мороз». Для этого каждому участнику игры вешают цветные эмблемы (красного, синего, желтого, зеленого цвета). Воспитатель обращает внимание детей на то, что в разных местах комнаты стоят стульчики с такими же цветовыми ориентирами, около которых и должны собраться игроки: красные льдинки (дети с красными эмблемами) около стульчика с красным ориентиром и т.д.

Взрослый говорит слова:

Холодные льдинки,

Цветные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Дети в это время стоят врассыпную хлопают в ладоши до тех пор, пока взрослый не даст сигнал «Ветер». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети-льдинки встают каждые у своего стульчика с цветной меткой.

Примечание: Звуковой сигнал «Ветер» можно заменить на зрительный – поднять вверх султанчик и помахать им, а вместо звукового сигнала «Мороз» - опустить султанчик вниз.

Правила: Бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Дети-льдинки ищут свое место только после сигнала «Мороз». Выигрывает та группа, которая быстрее собралась около своей цветовой метки

Вариант 2 «Цветные льдинки, ветер и мороз» (для детей средней группы).

Цель:упражнение в легком, быстром беге; развитие умения по звуковому и зрительному сигналу собираться в определенном месте, ориентируясь по цвету.

Материал: цветные эмблемы (красные, синие, зеленые, желтые) на каждого игрока, цветовые ориентиры на стульчики того же цвета.

Ход игры. Воспитатель вспоминает вместе с детьми о том, как они делали цветные льдинки и украшали ими участок и предлагает поиграть в игру «Цветные льдинки, ветер и мороз». Для этого каждому участнику игры вешают цветные эмблемы (красного, синего, желтого, зеленого цвета). Воспитатель обращает внимание детей на то, что в разных местах комнаты стоят стульчики с такими же цветовыми ориентирами, около которых и должны собраться игроки: красные льдинки (дети с красными эмблемами) около стульчика с красным ориентиром и т.д.

Играющие встают парами друг напротив друга (независимо от цвета). Взрослый (или водящий-ребенок) говорит слова:

Холодные льдинки,

Цветные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Дети в это время хлопают в ладоши друг другу до тех пор, пока взрослый не даст зрительный сигнал - поднятые султанчики (ветер). Дети-льдинки разбегаются в разные стороны. Ветер (султанчики) может дуть слабо, тогда «льдинки летают» медленно, а может и сильно - «льдинки летают» быстро. На звуковой сигнал «Мороз» дети-льдинки встают каждые у своего стульчика с цветной меткой.

Правила: Бегать в том темпе, какой задает водящий, не наталкиваясь друг на друга.

Дети-льдинки ищут свое место только после сигнала «Мороз». Выигрывает та группа, которая быстрее собралась около своей цветовой метки.

Вариант 3 «Льдинки, ветер и мороз» (старший дошкольный возраст).

Цель: упражнение в разных видах бега, поскоках, прямом и боковом галопе; развитие равновесия; развитие умения быстро действовать по зрительным сигналам; развитие творческих способностей в процессе придумывания различных движений руками; развитие умения договариваться друг с другом.

Материал: султанчик, карточка с Дедом Морозом (зрительный сигнал).

Ход игры. Дети-льдинки встают парами лицом друг к другу (опускаются на одно колено) и изображают разные фигуры руками, приговаривая:

Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают, звенят

Дзинь, дзинь...

Делают фигуры на каждое слово: сначала сами, а затем вместе с товарищем. Делают и говорят *дзинь, дзинь* до тех пор, пока не увидят сигнал водящего – поднятые султанчики (ветер). Дети-льдинки разбегаются в разные стороны (водящий может предложить участникам игры и другие упражнения - бежим быстро, медленно, поскоками, галопом и т.д.). В процессе бега игроки договариваются, кто с кем будет строить круг – большую льдинку. Когда водящий поднимает карточку с Дедом Морозом, дети-льдинки выстраивают круги и берутся за руки.

Правила игры.

Каждый участник игры придумывает свое движение, проговаривая слова. Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков. Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить большую льдинку. Договорившиеся берутся за руки. Строиться в круги можно только после зрительного сигнала (мороз). Водящему желательно придумывать разные движения: поскоки, лёгкий или быстрый бег, боковой галоп и т.д.

Вариант 4.

Исходный вариант игры и ее модификации можно проводить не только зимой, но и в другие времена года. Осенью, например, эта игра может называться «Листья, ветер,

листопад», летом – «Тополиные пушинки и ветер» и т.д. В этом случае изменяются слова, которые старшие дошкольники могут придумать даже сами:

Осенние листочки,
Цветные листочки
Летают, порхают
Над черной землей.

Белые пушинки,
Легкие пушинки
С тополя слетают,
Вьются и порхают.

Русская народная подвижная игра «Гуси-лебеди»

Исходный вариант русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди» (Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/ Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной)

Возраст детей и цель игры в источнике не указаны. Мы играем в эту игру в конце среднего и в старшем дошкольном возрасте.

Ход игры. Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

- Гуси-гуси!
- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да, да, да.
- Гуси-лебеди! Домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры. Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

Описание модифицированных вариантов русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди».

Вариант 1. Упрощенный вариант для детей 2-4 лет.

Цель: формировать интерес к подвижным играм, поддерживать стремление играть со сверстниками, упражнять в беге.

Материал: косынка, маска «волк».

Ход игры. Малыши встают на определенном расстоянии от взрослого, который, выполняет роль хозяйки гусей и живет в определенном месте (домике). Педагог обращается к детям с песенкой:

- Гуси, гуси поспешите и на волка не глядите

- Волк спит, спит, спит и на вас не глядит.

По окончании песенки дети-гуси бегут к хозяйке. А волк (второй взрослый или ребенок) со словами: «У-у, сейчас догоню», - ловит их. Когда малыши успешно убегают от волка, хозяйка встречает их, обнимает, и они вместе радуются встрече и избавлению от опасности.

Правила игры. Дети-гуси бегут вперед, к хозяйке, только после окончания песенки.

Они должны «лететь» по всей площадке, не толкаться. Волк не хватает детей, а лишь легко их задевает.

Вариант 2. Усложненный вариант для детей 5-6 лет.

Цель: упражнение в беге и перепрыгивании (перелезании) через бревно, развитие быстроты и ловкости, умения действовать по сигналу.

Материал: шапочка волка, косынка для хозяйки, бревно.

Участники игры выбирают волка и хозяина, остальные гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко (дети имитируют походку, повадки гуся). Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт перекличка между хозяином и гусями:

- Гуси-гуси!

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да, да, да.

- Гуси-лебеди! Домой!

- Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой!

Гуси бегут в дом и на середине площадки перелезают через бревно. Волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последние оставшиеся гуси, самые ловкие и быстрые, становятся волком и хозяином.

Примечание: можно предложить роль волка сразу 2-3 детям, тогда участникам игры будет труднее увернуться, убежать от волков.

Правила игры. Гуси, перелетая, должны перелезть через бревно, а затем лететь дальше. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!». Пойманные гуси выходят из игры. Водящими становятся самые ловкие и быстрые, те, кто не был пойман.