



Библиотека  
**программы**  
воспитания  
и обучения  
в детском  
саду

Э. Я. Степаненкова

# **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Пособие  
для педагогов  
дошкольных  
учреждений



Библиотека программы воспитания  
и обучения в детском саду

Эмма Степаненкова

**Методика проведения подвижных  
игр. Пособие для педагогов  
дошкольных учреждений**

«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

2009

## **Степаненкова Э. Я.**

Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э. Я. Степаненкова — «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2009 — (Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду)

В пособии раскрыты особенности и специфика подвижной игры, методика проведения подвижных игр во всех возрастных группах детского сада. Книга адресована широкому кругу работников дошкольного образования, а также студентам педагогических колледжей и вузов.

## Содержание

Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка	6
Определение и специфика подвижной игры	6
Подвижная игра как средство и метод физического воспитания	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Эмма Яковлевна Степаненкова**  
**Методика проведения подвижных**  
**игр. Пособие для педагогов**  
**дошкольных учреждений**

Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском саду»  
под общей редакцией:

М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой

## **Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка**

### **Определение и специфика подвижной игры**

Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги!» «Стой!» и др.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие отечественные ученые. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности.

Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования, выполнения с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленные исследования доказывают, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мышечного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития важно понять, как действует наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека. Одностороннее развитие губительно для личности и нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, являющихся фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значении в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, вообра-

жение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малыш прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т. д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер. Когда он вживается в образ, включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, по-разному способствующих всестороннему развитию дошкольников и несущих в себе разную социальную направленность. Играм типа «ловилки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Именно поэтому Г. Гюрджиев, философ конца XIX – начала XX вв., в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом определенное выражение лица, напряжение мускулов, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестко связан с автоматизмом движений, Г. Гюрджиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени наша интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных

случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз»<sup>1</sup>.

Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой: «Стоп!» Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек способен думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма.

Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. В таких играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на физическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений кисти руки, а следовательно, совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особое значение, по его мнению, имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими элементами и настроению словами и песнями. Ф. Фребель часто сам создавал незатейливые песенки.

Игры с мячом вырабатывают координацию движений, формируют у детей чувство ритма. В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В. В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса, А.В. Кенеман, Е. Н. Тимофеевой, Т. И. Осокиной и др.

Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т. д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, – это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, предполагающего соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т. д.), в которых соревнуются в игре. Этот принцип является основополагающим и в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей при подведении итогов игры: необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе, то есть его собственные достижения, ведь у каждого ребенка свои особенности, свои возможности, определяемые состоянием здоровья, сенсорным и двигательным опытом.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

---

<sup>1</sup> Гюрджиев Г. Стоп упражнение// Наука и религия. – 1989.– № 9.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом развиваясь гармонично и целостно.

## **Подвижная игра как средство и метод физического воспитания**

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.