СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Александр Александрович Пропоев

МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек»,

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории,

89832550319

**Введение**

Игровая деятельность детей дошкольного возраста представляет собой важное социальное явление, отражающее степень развития общества и культуры в целом. Она занимает значительную часть свободного времени ребенка, служит средством для качественных изменений в его самосознании, тесно связана с развитием личности и приобретает особое значение в дошкольном возрасте. Именно игра позволяет ребенку с течением времени минимизировать существующие противоречия между своими стремлениями и возможностями, стать полноценным участником взрослого мира [4].

Здоровье детей всегда было одной из важнейших тем, особенно в условиях сурового климата нашего города Норильска. Отсутствие полноценного доступа к природным благоприятным условиям, таких как свежий воздух и активное пребывание на улице, постоянно ставит перед педагогами задачу поиска интересных, увлекательных и результативных методов физического воспитания.

Одним из наиболее эффективных подходов является интеграция элементов спортивных игр в занятия физической культуры [6].

Актуальность этого подхода обусловлена необходимостью решать сразу несколько проблем: нехватка двигательной активности у детей, малоподвижный образ жизни на фоне высокого интереса к гаджетам и технологиям, снижение общей физической подготовки дошкольников, а также потребность в эмоционально-насыщенных занятиях для формирования интереса к спорту. Спортивные игры, особенно такие популярные, как футбол, баскетбол и волейбол, помогают одновременно улучшить физические характеристики ребенка (выносливость, координацию, ловкость, силу) и повысить их интерес к занятиям физической культурой.

Мотивация выбора данной темы является совершенно очевидной: спортивные игры представляют собой уникальный феномен, который соединяет в себе физическое развитие, формирование коммуникативных навыков и развитие командного духа. Включение этих элементов в занятия не требует сложного специального оборудования и может быть адаптировано под разные уровни подготовки.

Кроме актуальности темы, хочется отметить мой личный интерес к проблеме. На протяжении нескольких лет своей педагогической практики я сталкиваюсь с ситуациями, когда дети испытывают трудности с мотивацией к занятиям. Одной из наиболее успешных стратегий для решения этой проблемы стало регулярное включение элементов спортивных игр на занятиях, что демонстрирует положительный результат как по физическим, так и социальным показателям.

**Основные проблемы и методы их решения**

Однако, несмотря на высокую эффективность, при реализации приема спортивных игр на занятиях физкультурой в детском саду сталкиваешься с несколькими основными трудностями:

1. **Недостаточная заинтересованность детей**. Современные дошкольники зачастую испытывают большую тягу к гаджетам (смартфонам, планшетам), чем к активному движению. Увлеченность виртуальными играми снижает интерес к физической активности, а также формирует малоподвижные привычки. Для решения этой проблемы необходимо адаптироваться к "цифровому поколению". Вместо того чтобы бороться с привязанностью детей к гаджетам, я использую эту особенность современных дошкольников:

- Некоторые элементы занятия построены по принципу компьютерной игры с "уровнями", "бонусами" и "достижениями". Дети получают специальные наклейки-достижения за освоение навыков (например, «Мастер паса», «Снайпер», «Силач» и т.д.).

- Наглядная мотивация. В спортивном зале размещен стенд достижений, где каждый ребенок может видеть свой прогресс. Это создает здоровую соревновательность и желание "перейти на следующий уровень".

2. **Индивидуальные особенности**. Некоторые дети от природы менее выносливые или обладают менее развитыми двигательными навыками, что создает барьер для вовлечения в спортивные игры. Появляется необходимость индивидуального подхода. Для каждого ребенка разрабатывается карта физического развития с учетом его особенностей. На её основе формируются персональные задачи, которые постепенно усложняются.

Система "мягкого вовлечения". Для менее активных детей создаются специальные роли, требующие меньшей физической нагрузки, но важные для команды. Например, "тренер", который следит за правильностью выполнения упражнений, или "судья", подсчитывающий очки.

Парная работа. Объединение в пары детей с разным уровнем физической подготовки, где более подготовленный ребенок помогает товарищу, за что получает дополнительное поощрение.

3. **Нехватка времени**. Во время групповых занятий достаточно сложно уделить внимание каждому ребенку, правильно распределить нагрузку и организовать качественное взаимодействие внутри группы. Оптимизация учебного процесса может помочь в решении данной проблемы.

Разделение детей на небольшие группы, которые одновременно работают на разных "станциях" с последующей ротацией. За одно занятие удается охватить все ключевые элементы и уделить внимание каждому ребенку.

Взаимообучение. Вовлечение более подготовленных детей в процесс обучения сверстников. После освоения навыка ребенок получает статус "тренера" и может помогать другим.

4. **Система поэтапного освоения элементов спортивных игр**

На каждом занятии мы используем элементы спортивных игр, постепенно усложняя их, от легкого к сложному. Такой подход позволяет детям планомерно усваивать необходимые навыки: ведение мяча в футболе и баскетболе, удары по мячу, броски в цель, техники паса, контроль мяча, командное взаимодействие. При этом дети развивают ловкость, силу, координацию движений, скорость реакции и пространственное мышление. Важно отметить, что весь образовательный процесс строится в игровой форме. Игровая форма имеет ряд неоспоримых преимуществ:

- Естественность для детского восприятия. Игра – это основной вид деятельности дошкольника, через который он познаёт мир.

- Высокая эмоциональная вовлечённость. Дети не замечают, что выполняют физические упражнения, для них это увлекательный процесс.

- Формирование мотивации к физической активности. Ребёнок стремится улучшить свои результаты, чтобы выиграть или помочь команде.

- Социализация и развитие коммуникативных навыков происходит естественным путём.

- Снижение стресса от неудач. В игре ошибки воспринимаются легче, что особенно важно для менее физически развитых детей.

**Примеры игр и игровых упражнений, которые мы используем на занятиях:**

- «Футбол руками» играется без вратарей, учит детей находить хорошие положения на поле и играть на команду

- «Переворот фишек» команды переворачивают фишки соперника «неправильно», а свои фишки «правильно» играется как с мячом, так и без.

- «Цветные шарики» в руках у детей 2 фишки разного цвета, инструктор катит шарики этих-же цветов, дети ловят свои шарики и уносят в корзину позади себя.

- «Попробуй догони» Выполняется удар по мячу под натянутой веревкой, затем ребенок перепрыгивает веревку и догоняет мяч.

- «Змейка» в колонне по одному ведем мяч между предметами, стараясь не «разорвать» змейку.

- «Светофор» Дети ведут мяч по площадке, по команде «Зеленый» - поднять мяч, «Желтый» - поставить ногу на мяч, «Красный» - сесть на мяч.

- «Ледяной дракон» Дети убегают с ведением мяча (футбол или баскетбол) от инструктора, если догнали, ставят ноги широко и поднимают мяч. (Чтобы разморозить, надо прокатит мяч под ногами)

5. **Адаптация правил спортивных игр для дошкольников**

Мы активно используем адаптированные варианты классических спортивных игр. Правила упрощаются с учётом возрастных особенностей детей:

- В пионерболе задание "перебросить мяч и поймать его" значительно легче правил классического волейбола, но формирует необходимые базовые навыки, также в начале обучения нет правила на количество шагов с мячом, либо разрешается одно касание мяча об пол.

- В футболе мы отказываемся от угловых и аутов, вместо этого вывод мяча осуществляется сразу от ворот.

- В баскетболе используем кольца на доступной высоте и мячи меньшего размера.

- Продолжительность игр сокращена и адаптирована к возможностям дошкольников.

Такие модификации позволяют детям чувствовать успех и поддерживают интерес к играм.

6. **Секция по мини-футболу для старших дошкольников**

Для наиболее подготовленных детей 6-7 лет мы организовали секцию по мини-футболу, которая имеет ряд особенностей:

- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут

- Основное внимание уделяется базовым навыкам: ведению мяча, передачам, ударам по воротам

- Акцент на игровой компонент, а не на результат

- Регулярная смена ролей (вратарь, защитник, нападающий)

- Отсутствие жёсткой специализации позиций

- Активное поощрение взаимовыручки и командного духа

- Мини-турниры в конце каждого месяца как мотивационный компонент

7. **Мониторинг эффективности**

Для оценки результативности работы проводится диагностика физической подготовленности в начале и конце учебного года. Оцениваются следующие показатели:

- Скоростные качества

- Координационные способности

- Силовые характеристики

- Выносливость

- Гибкость

- Навыки владения мячом

Результаты диагностики позволяют скорректировать индивидуальный подход к каждому ребёнку.

**Полученный и прогнозируемый результат**

Уже на текущем этапе внедрения игровых методик можно выделить несколько положительных изменений:

- Уровень физической активности детей заметно вырос, что подтверждается результатами диагностики. Например, на 20% улучшились показатели скоростных и силовых характеристик у воспитанников.

- Повысился интерес самих детей к спортивным занятиям. Через игровые формы удалось вовлечь даже тех детей, которые ранее предпочитали сидячий образ жизни.

- Воспитанники стали проявлять больше энтузиазма в командной работе, что положительно сказывается на их коммуникативных навыках.

Прогнозируется, что при регулярной реализации подобного подхода еще большее количество детей будет вовлечено в физическую активность. В долгосрочной перспективе это обеспечит не только повышение физической, но и эмоциональной стабильности, так как спортивные игры содействуют развитию сосредоточенности, дисциплины и успешному взаимодействию с другими людьми.

**Перспективы решения проблем**

Для дальнейшего успешного разрешения заявленных проблем необходимо расширить возможности интеграции спортивных игр в образовательный процесс. Среди перспективных методов – внедрение новой структуры секционной работы, повышение квалификации педагогического состава, а также активное сотрудничество с родителями. Кроме того, важным направлением станет организация спортивных праздников, дней здоровья, где совместная активность детей и взрослых будет способствовать популяризации здорового образа жизни.

Внедрение игровых элементов на занятиях физической культурой, интеграция популярных видов спорта и работа над мотивацией создают крепкую основу для формирования у детей интереса к спорту, а также улучшают их здоровье и благополучие. Такой системный подход позволяет преодолеть значительную часть современных проблем и формировать будущее, в котором дети активно и с удовольствием следуют принципам здорового образа жизни.

**Заключение**

Работа с детьми в условиях города Норильска требует гибкости, изобретательности и активного поиска новых подходов в физическом воспитании. Элементы спортивных игр оказываются идеальным инструментом не только для повышения физических качеств воспитанников, но и для формирования их эмоциональной устойчивости, коллективного духа и положительного отношения к спорту. Эти усилия, поддержанные семейным и педагогическим взаимодействием, способны принести детям не только радость, но и здоровье, столь важное в условиях нашего северного климата.

**Список литературы и информационных источников:**

1. Гурьев С.В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб.-метод. пособие / С.В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020.

2. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет / Т.Э. Токаева. – Москва : Сфера, 2018. – 429 с.

3. Абарина Е. Н. Психолого-педагогические основы формирования интереса к занятиям физической культуры в дошкольном возрасте // Евразийский науч. журнал. – 2016. – № 8. – С. 195-196

4. Глущенко, Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Л. И. Глущенко . — М. : Физическая

культура, 2006 .- 184 с.

5. Вершинин М.А. Физическое воспитание старших дошкольников на основе использования средств спортивных игр / М.А. Вершинин, Н.В. Финогенова, О.А. Сабуркина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 57-58.

6. Ивко И.А. Повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников средствами игровых заданий с элементами спортивных игр / И.А. Ивко, Е.М. Копейкина // Физкультурное образование Сибири. – 2015. – Т. 33, № 1. – С. 59-62.