

## Копилка педагога.

### **Подвижные игры с мячом как средство развития физических качеств: ловкости и быстроты у детей старшего дошкольного возраста.**



Ни для кого не секрет, что в настоящее время одной из самых глобальных проблем человечества, является проблема малоподвижного образа жизни. В век цифрового прогресса, когда создаются столько, казалось бы, полезных и нужных технологических разработок для облегчения жизнедеятельности каждого человека, наблюдается обратный эффект: облегчение жизни ведет к ее усложнению.

Еще 10 лет назад мы говорили о здоровом поколении, а сегодня можем только мечтать о целостно здоровом ребенке. Раньше родители переживали, что ребенок мог получить травму, играя на улице в подвижные, спортивные игры в команде со своими сверстниками, а сейчас проблема состоит в том, чтобы заинтересовать и увлечь ребенка игрой, вызвать у него желание хотя бы попробовать поучаствовать в организованной для него активности. И это не потому что дети стали «другими», нет, причина в другом: стиль жизни, мода на выбор игрушки и игры стал другим, более пассивным и автономным. Но, дети всегда остаются детьми, и главным аргументом и образцом поведения для них все еще остается их взрослое окружение, поэтому можем отметить, что грамотно построенная политика государства ведет к моде на здоровье, а привычку к здоровью у детей помогает развивать игра, а именно подвижная игра.

Особое место среди подвижных и спортивных игр занимают игры с мячом.



Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков – это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают подвижные игры с мячом, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели.

Подвижные игры с мячом эффективно влияют на развитие таких свойств ловкости, как согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость. Все подвижные игры с мячом состояются из движений, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», т.е. выполнение их вполне доступно и интересно детям.

Детей увлекает разнообразие движений в одной игре – пробежать, перелезть, подлезть, передать мяч, попасть мячом в цель и т.д., их соревновательный характер. В процессе подвижных игр с мячом совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации.

Подвижные игры с мячом помогут развить ловкость у детей старшего

дошкольного возраста при условии применения систематического проведения игр.

В старшем возрасте дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, а игры построены на знакомом материале. При проведении игр учитываются индивидуальные возможности, а педагогическое руководство двигательной деятельностью детей способствует целенаправленному формированию моральных и волевых качеств. Вместе с тем частая смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявление различных свойств ловкости. Например: Игра «Попади в обруч».



Игра «Охотники и зайцы»





## Игра «Эстафета».



Подвижные игры с мячом – прекрасное средство развития у старших дошкольников ловкости, выносливости, силы и быстроты, воспитания решительности, находчивости, выдержки, организованности.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Преимущество подвижных игр перед другими дозируемыми физическими упражнениями в том, что они всегда связаны с инициативой, фантазией, творчеством.