

Комитет по образованию
Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 87 «Улыбка» комбинированного вида
Корпус № 3

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с № 87 Улыбка
комбинированного вида
Червякова М.В.
«18» _____ 2022 г.



План работы по самообразованию

Тема «Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников».

Воспитатель: Смирнова Алла Викторовна

2022-2023 г.

Самообразование

Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников.

Цель: Развивать ловкость, внимание, находчивость, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе, правильное ориентирование в пространстве, самостоятельное распределение ролей и товарищескую взаимопомощь.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в

некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Игры требуют внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи, ответственности, смелости, находчивости.

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т. е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Работая с детьми,

педагогу надо помнить, что впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент для развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Сентябрь	«Гуси – лебеди» 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 зовет гусей. Идет 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. <i>Правила игры:</i> Гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!» «Большой мяч»
----------	--

	Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются лицом к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом к друг другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. <i>Правила игры:</i> Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры. Они перекатывают его только ногами.
Октябрь	«Молчанка» Перед началом игры все играющие произносят певалку: Перевенчики, червенчики, Летали голубенчики По свежей росе, по чужой полосе, Там чашки, орешки, Медок, сахарок – Молчок! Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. <i>Правила игры:</i> ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные. «Липкие пеньки» Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками.

	<i>Правила игры:</i> Пеньки не должны вставать с мест.
Ноябрь	«Иголка, нитка и узелок» Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то это группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга. <i>Правила игры:</i> Иголка, нитка, узелок держаться за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг. «Совушка» Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. <i>Правила игры:</i> Запрещается «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырываться.
Декабрь	«Кот и мышь» Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом к друг другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока

	коты не переловят всех мышей. <i>Правила игры:</i> Коту нельзя забегать в нору. Кот и мышь не должны убегать далеко от норы.
	Рыбак и рыбки Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это удочка, дети – рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.
Январь	«Заморожу» Все дети стоят в 2 круга. Маленький внутри большого. В середине – Дед Мороз. Дети, взявшись за руки, идет по кругу, - круги идут в разные стороны – под любую хороводную музыку. С окончанием музыкальной фразы дети большого круга останавливаются, поднимают вверх руки, образуя воротики, а дети малого круга пробегают в эти воротики, спасаясь от Деда Мороза, который старается их «заморозить». «Летает- не летает» Дети свободно передвигаются по комнате: бегом, вприпрыжку, кружась. Ведущий называет любые слова (рыба, самолёт, дерево ...). Если то, что названо, может летать, дети имитируют полёт; если то, что названо, может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – то дети останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.
Февраль	«Стоп» На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» пока водящий произносит эти слова, все играющие становятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успел оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

	«Бездомный заяц» Среди играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником
Март	«Горелки» Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2 – 3 шагов от играющих проводится линия. Один из играющих – ловящий - становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова беги дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны один справа, другой слева, стремясь схватиться за руки впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся поймать кого –нибудь из пары, он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегут по одному разу. Игру можно повторить 2 – 3 раза. Число участвующих не должно превышать 15 – 17 человек, иначе детям долго придется стоять без движения. «Мячик кверху» Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху! Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга.

	Водящий ловит мяч и кричит: “Стой! ” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.
Апрель	«Хитрая лиса» Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится “хитрой лисой”. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдает ли она себя чем–нибудь. Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: Где ты, хитрая лиса? При этом все смотрят друг на друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят, хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону. После того как лиса поймала 2 – 3 детей, воспитатель говорит: «В круг». Играющие снова образуют круг, и игра повторяется. «С кочки на кочку» На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.
Май	«Удочка» Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.