

## **Игровой метод как эффективное средство развития физических качеств у старших дошкольников**

**Полищук Ю.А.**

Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова

**Аннотация:** В статье раскрывается роль игрового метода в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Даются определения физического развития, его компонентов (силы, ловкости, выносливости, гибкости, скорости). Описывается роль подвижных игр в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Делается вывод о том, что игровой метод может стать эффективным средством развития физических качеств у старших дошкольников только с учетом ряда условий, к которым относятся соблюдение режимных моментов при его использовании в ДОУ, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дошкольное детство, физическое развитие, физические качества, игровой метод, игра, упражнение, старшие дошкольники.

Дошкольное детство – это время активного физического развития ребенка. Наибольшие темпы физического развития ребенка приобретает в период старшего дошкольного детства. Для успешного овладения образовательной программой школы по курсу «Физическая культура» в период дошкольного детства необходимо сформировать в условиях ДОУ не только интерес детей к физической активности, но и развить у них совокупность физических качеств, необходимых для выполнения различных упражнений и сдачи нормативов.

Физическая активность и сформированность отдельных ее компонентов в виде тех или иных физических качеств в период дошкольного детства имеет важное значение. Если ребенок слабо развит физически, он часто болеет, быстро устает в процессе повседневной деятельности, поэтому отстает от сверстников по многим показателям физического развития и спортивным результатам. Его внимание неустойчиво, из-за рассеянности страдает объем памяти и качество запоминания. Все это свидетельствует о том, что слабое физическое развитие становится причиной низкой общей активности ребенка, снижения его интереса к окружающему миру [5, с. 112]. У ребенка, чье физическое здоровье низкое, способности и задатки развиваются медленнее, а освоение образовательной программы школы дается ему с трудом. Физическое развитие детей становится базой их умственного

развития и работоспособности, необходимой для совершения различных бытовых действий и участия в разнообразных видах деятельности.

О физическом развитии детей старшего дошкольного возраста можно говорить как в широком, так и в узком смысле. В широком значении это понятие включает такие физические качества детей, как гибкость, сила, скорость выполнения действий, ловкость, выносливость. В узком смысле понятие «физическое развитие» используется для оценки степени развитости биометрических и антропометрических параметров детей: роста, массы тела, окружности грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких [3, с.165].

В условиях современной действительности физическое развитие и физическое воспитание приобретают большое значение. Они рассматриваются исследователями в качестве основного средства укрепления и сохранения здоровья. Физическое развитие определяет уровень жизни человека, поэтому принципиально важное значение приобретает вопрос правильности организации физического воспитания детей в образовательных учреждениях дошкольного типа.

Ведущим видом деятельности детей на протяжении всего дошкольного детства является игра. Именно поэтому большинство образовательно-воспитательных задач в рамках программы ДОУ решается в игре. Физическое развитие школьников и тренировка физических качеств детей старшего дошкольного возраста также предпочтительно осуществлять в процессе игры [5, с. 89].

Система дошкольного образования принадлежит ведущая роль в развитии физических качеств детей старшего дошкольного возраста. В ДОУ физическое развитие осуществляется посредством организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Главными задачами ДОУ являются:

- формирование у ребенка основ здорового образа жизни;
- совершенствование функций организма детей;
- охрана и укрепление здоровья ребенка [1, с.12].

Дети старшего дошкольного возраста еще не способны самостоятельно заботиться о своем здоровье и укреплять его. Им в этом необходима помощь взрослого, который определенным образом организует развивающую среду. Среда, в которой осуществляется физическое развитие детей, должна быть безопасной, отвечать потребностям детей, а также иметь необходимое оборудование и материалы. Такие исследователи, как Бениаминова

М.В., Вавилова Е.Н., Грохольский Г.Г., Логвина Т.Р., Осокина Т.И., Рунова М.А., Хухлаева Д.В., Шишкина В.А. рекомендуют организовывать в ДОУ работу по формированию физических качеств старших дошкольников с применением игрового метода, который полностью соответствует возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей данной категории.

Педагоги ДОУ, на плечи которых ложится ответственность за физическое развитие детей старшего дошкольного возраста, должны иметь соответствующий уровень квалификации [2, с.16].

Наша цель - изучение условий использования игрового метода для формирования физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста с помощью игрового метода.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что процесс развития физических качеств у старших дошкольников с помощью игрового метода будет результативным, если:

- он будет организован в соответствии с системой режимных моментов ДОУ;
- при его организации будут учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст – важный этап в становлении физических качеств детей. Именно поэтому, в соответствии с требованиями ФГОС, в ДОУ необходимо проводить диагностику развития у детей физической подготовленности в целом и отдельных ее компонентов в частности.

Под физическими качествами старших дошкольников принято понимать отдельные характеристики, отражающие качественную сторону двигательных возможностей ребенка. Физические качества проявляются в таких видах деятельности детей, как ходьба, бег, прыжки в длину или в высоту, метание мяча, лазание, участие в подвижных играх. При этом от степени развития физических качеств дошкольника зависит результативность его движений. Основными физическими качествами являются:

- Скорость движения. Это качество отражает способность ребенка совершать движение в минимальный временной промежуток. Это качество с трудом поддается

развитию, так как зависит от генетических характеристик нервной системы и физических природных данных человека.

- Гибкость. Данное качество определяет степень подвижности суставов тела. От нее зависит умение ребенка результативно выполнять круговые движения, повороты корпуса с хорошей амплитудой.

- Выносливость. Это качество отражает общее физическое состояние организма. Выносливость связана с работоспособностью и сердечно-сосудистой системой организма. Выносливость необходима для продолжительной физической активности ребенка.

- Сила. Это физическое качество помогает человеку оказывать сопротивление внешним факторам с помощью мышечных усилий.

- Координационные способности. Эта группа физических качеств обеспечивает успешность овладения ребенком новыми видами деятельности. Она проявляется в его умении быстро согласовывать движения в изменяющихся условиях, выполняя их рационально и точно [2, с. 24].

В работе со старшими дошкольниками игровой метод как средство развития физических качеств предполагает вовлечение детей в подвижные игры. Подвижная игра – это активная сознательная деятельность ребенка, в которой ему необходимо четко следовать правилам и согласовывать собственные движения с движениями сверстников. Как отмечает в своих работах П.Ф. Лесгафт, подвижные игры готовят старших дошкольников к самостоятельной жизни, так как они побуждают их к определенным физическим действиям, умственным операциям через эмоциональную насыщенность и привлекательное для данного возраста содержание. Подвижные игры готовят детей к трудовой деятельности, так как приучают детей действовать по определенному алгоритму и в определенной последовательности [4, с. 65].

Подвижные игры тренируют у старших дошкольников умение молниеносно принимать решение, изменять собственную двигательную активность в соответствии с изменением активности партнеров, прогнозировать развитие игры. В процессе игры не только совершенствуются физические качества детей, но и появляется возможность для формирования у них новых способов движения. Кроме того, подвижные игры оказывают воспитательное воздействие на детей.

Особым достоинством игрового метода как средства развития физических качеств у старших дошкольников является то, что его можно использовать как в помещении, так и на

улице. Если подвижные игры проводятся на свежем воздухе, их польза для здоровья детей будет выше.

Таким образом, игровой метод – это важнейшее средство комплексного развития физических качеств у старших дошкольников. Данный метод оказывает положительное влияние не только на физическое развитие дошкольников, но и на их личностное развитие, ведь процесс любой подвижной игры решает задачи нравственного воспитания и морально-этического развития детей. Игровой метод как средство развития физических качеств у старших дошкольников одновременно способствует и укреплению их здоровья, так как подвижные игры полны разнообразными движениями, которые стимулируют работу дыхательной и кровеносной систем организма.

Игровой метод – незаменимое средство развития физических качеств у дошкольников. Он способствует не только совершенствованию их двигательных, скоростных, силовых показателей, развитию ловкости, гибкости и координационных способностей, но и развивает мышление, смекалку, расширяет представление детей об окружающем мире.

### **Список использованной литературы**

1. Бертман, Р.Е. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. М.: – Малаховка, 2020. – 144с.
2. Вавилова, Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2016. – 289с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическое развитие ребенка. - Минск: БГПУ, 2019. - 292 с.
4. Мащенко, М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? - Мн.: Центр, 2018. – 128с.
5. Менджерицкая, Д.В. Все о детской игре. / Д.В. Менджерицкая. - М.: Педагогика, 2020. - 129с.