**Подвижные игры с природным материалом, как средство и форма развития основных движений старших дошкольников.**

**Аннотация:** подвижные игры с природным материалом могут быть использованы как средство развития основных движений старших дошкольников и как форма организации физического развития дошкольников: на занятиях в качестве физкультминутки; на физкультурном занятии, утренней гимнастике или разминке после сна как одно из упражнений; в самостоятельной двигательной деятельности как привлекательная игра. При этом дети познают окружающий мир, себя, своё тело, развиваются разносторонне и гармонично.

**Ключевые слова:** *Ходьба* – циклический вид движения, главным элементом которого являются повторяющиеся шаги. «Правильная техника ходьбы, - пишет В.Н.  Шебеко, - предполагает соблюдение определённой осанки: корпус располагается прямо, голова – прямо и ровно, взгляд направлен вперёд, плечи расправлены, немного отведены назад и вниз, живот подобран. Наблюдается согласованность в работе рук и ног»(69). Старшие дошкольники владеют ходьбой, умеют ходить ритмично, четко с хорошей осанкой и координацией движений. Но всё-таки эти навыки могут нарушиться при переключении внимания ребёнка на те или иные детали.

*Бег –* тоже циклический вид движения, но в отличие от ходьбы здесь отталкивание от опоры чередуется с фазой полёта. В беге тоже очень важна чёткая координация движений рук и ног, правильная осанка, ритмичность и темп движений. В старшей группе дети могут выполнять разные виды бега: на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, парами, змейкой, врассыпную, с препятствиями, кружение парами, держась за руки.

*Прыжки –* ациклические упражнения, состоящие из четырёх последовательно сменяющихся фаз: принятие исходного положения (или разбег), отталкивание, полёт и приземление. Это достаточно сложное, но очень полезное основное движение, способствующее ускорению роста костей нижних конечностей и их укреплению, увеличению амплитуды движения, развитию скоростно-силовых качеств и умения ориентироваться в пространстве. Физические возможности старших дошкольников позволяют им выполнять разнообразные и непростые прыжки: на двух ногах на месте, прыжки ноги скрестно, ноги врозь, на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки через короткую и длинную скакалку.

*Метание –*ациклический вид упражнений. Оно оказывает существенно физиологической воздействие на организм ребёнка, способствует развитию мозга, глазомера, равновесия. По данным исследований Л.Н. Волошиной двигательные действия с мячом оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему ребёнка, снимают мышечные зажимы, переводят деструктивную агрессию в конструктивную (11).Дети 5-6 лет готовы выполнять разнообразные упражнения в метании: катание, бросание и ловля, метание в цель и вдаль. Выполняют упражнение разными способами: передают; перебрасывают двумя руками снизу, от груди, сверху, двумя руками с отскоком от земли, осваивают ведение мяча правой и левой рукой, овладевают «школой мяча» до первых 3-5 уровней.

*Лазание –*циклический вид основных движений, т.к. в нем есть повторяемость элементов движений, похожих на ходьбу. Объём двигательных умений по лазанию у старших дошкольников достаточно велик. Они могут ползать на четвереньках между предметами; переползать через препятствия ;ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, лежа на животе; пролезать в обруч; лазать по гимнастической стенке, меняя темп и перелезая с одного пролёта на другой.

*Равновесие* – это способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения движений. Чувство равновесия зависит от состояния вестибулярного аппарата и расположения центра тяжести тела. У дошкольников центр тяжести расположен высоко, поэтому им тяжелее сохранять равновесие. В ходе выполнения всех выше описанных упражнений центр тяжести смещается, равновесие нарушается, и чтобы его восстановить, нужны дополнительные усилия. Преодоление этих трудностей и обеспечивает накопление двигательного опыта, который приводит к развитию основных движений, делает ребёнка ловким, сильным, выносливым.

Подвижная игра – традиционное и ценное средство и форма физического воспитания детей первых семи лет жизни, самый увлекательный способ развития гармоничной, активной личности. Это деятельность, в которой ярко выражена роль движений, мотивированных сюжетом (или темой, названием, идеей), ограниченных правилами, направленных на преодоление препятствий, ведущих к достижению цели.

Своими корнями подвижные игры уходят в фольклор, они зародились как народные игры, созданные взрослыми для детей. Для многих игр нужны были определённые пособия (материалы), в качестве которых использовался природный материал: камешки, палочки, дощечки, кости, еловые и сосновые шишки, орехи, жёлуди. «Народные подвижные игры не только выдержали проверку временем, но и осмыслены врачами и педагогами, которые доказали, что именно в них существует строгое соотношение между телесным, умственным и духовным развитием, ребёнок, который хорошо и дельно играет, будет также хорошо и дельно учиться»(21).Подвижные игры с природным материалом — это естественная и доступная форма деятельности для дошкольников, она даёт огромный объём разнообразной информации ребёнку и помогает ему осваивать окружающий мир при помощи сенсорных процессов, активных движений, игры.

Первым в России исследовал и описал такие игры Егор Арсеньевич Покровскийв книге «Русские детские подвижные игры». Е.А. Покровский был врачом, профессором, рекомендовал для укрепления здоровья детей занятия физической культурой. К гимнастике, которая в XIX веке только появлялась как средство физического развития человека и неоднозначно оценивалась общественным мнением, Егор Арсеньевич относился с осторожностью. Он считал её искусственной и не хотел навязывать детям, а вот подвижные игры совпадают с детскими интересами и являются важным средством укрепления их здоровье. Исследователь утверждал: «Подвижные игры опираются на живую детскую инициативу. Они вносят в душу ребёнка радость и веселье, приучая при этом к дисциплине и согласованию своих желаний с желаниями других. Образовательное же значение народных подвижных игр столь же существенно как фольклорной поэзии, сказки, бытовых и трудовых традиций».

Положительно оценивая роль игры в развитии ребёнка, учёный на первое место среди разнообразных игр ставил подвижные, которые, по его мнению, требуют активности всех духовных и телесных сил. «С ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели. Присоедините сюда то обстоятельство, что большинство такого рода игр производится на чистом воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях, и станет ясно, что игры такого рода, бесспорно, содействуют наилучшему благосостоянию и развитию организма».

Мнение учёного XIX века полностью совпадает с точкой зрения современных исследователей, которые считают подвижную игру средством не только физического воспитания, но и доказали их роль в развитии сенсорных систем дошкольника и его познавательных способностей, в формировании морально-волевых качеств и общения-взаимодействия между детьми. Подвижные игры с природными материалами отличное средство для упражнений детей во всех основных движениях: разных видах ходьбы и бега, прыжках, метании, лазании, т.к. дети играют без принуждения, им интересен процесс игры, они радуются активным движениям и это снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения, вызывает удовольствие.

Приведём несколько примеров игр с природными материалами, найденных Е.А.Покровским в разных губерниях Российской империи в девятнадцатом веке.

Игры с камешками (кремушками) были очень популярны среди детей и давали возможность развивать кисти рук. «Проворство, ловкость, глазомер и развитые кисти рук требуются в этих играх больше всего, и эти же свойства, в свою очередь, действительно развиваются в играх этого рода» .Одна из таких игр называлась в разных губерниях или **«*Пятки»****, или* ***«Щёлки»,*** *или* ***«Просфоры»*** и имела до двадцати степеней сложности. Мы полагаем, что вместо камешков в отдельных заданиях могут быть использованы желуди, каштаны.

*Материалом* для неё служили пять или шесть гладких камешков величиной с грецкий орех. Они могли быть круглыми или овальными, но обязательно гладкими.

*Место игры:* ровная круглая площадка – «долина» или «кон», вокруг которой садятся дети.

*Уговор на игру:* «Уговорец родной брат всем делам». Сначала определяется, кому за кем бросать камешки (каждый игрок по очереди берёт все пять камешков, слегка подбрасывает их вверх и ловит спинкой кисти. Попавшие на спинку кисти камешки снова подбрасывает вверх и ловит их игрок уже ладонью. Кто больше всего камешков поймал – тот начинает игру, очередь остальных определяется по количеству пойманных в ладонь камешков). Как правило, «ходят по солнцу», т.е. справа налево от первого игрока.

Модифицированные, приспособленные к современным условиям игры Е.А. Покровского с камешками включила в свой сборник М.Ф. Литвинова(31).Авторский вариант игр М.Ф. Литвиновой приспособлен к возрастным возможностям детей дошкольного возраста и к условиям детского сада и может использоваться как средство физического и разностороннего развития, как форма организации самостоятельной двигательной деятельности, как метод обучения. Она рекомендует играть с камешками за столом небольшими подгруппами по 5 человек, чтобы не приходилось долго ожидать своей очереди. У каждого ребёнка свои камешки. Начинать игры в камешки следует с простых упражнений, ведь игровые действия в ней требуют достаточно высокого уровня ловкости, быстроты реакции и дети не всегда справляются с заданиями.

Из народной игры с камешком «Котлы» («Болото») выросла до сих пор популярная игра с прыжками в «Классики», правда, сейчас для неё уже не используют камешки, их заменили купленные в магазине биты, но правила, игровые действия остались те же самые М.Ф. Литвинова .

Целый раздел в книге Е.А. Покровского посвящён подвижным играм с палками и деревяшками. Эти деревяшки и палки обрабатывались самими детьми, а чаще их родителями, и превращались в игровое оборудование для игр, например, «Чиж» (её исследователь записал в Курской губернии, может быть наши прадеды тоже играли в «Чижа»). Чиж – это заострённая с двух сторон палочка (4-5 вершков, это около 20см), он располагался в центре круга («город», «кон», «дук») так, чтобы один конец его был приподнят. Первый игрок старается попасть по чижу палкой (1-1,5 аршина, это около 90 см), чтобы он подскочил вверх и можно было ударить по нему ещё один-два раза, и чиж улетел бы подальше от города. Второй игрок старается поймать чижа (лучше это делать, когда он уже упал на землю, иначе можно получить травму от палки первого игрока) и забросить его в «город». Если это удалось игроки меняются ролями.

Все игры с палками («Клин с бабой», «Сошка», «Птичка», «Джюль», «Бабой», «Рюхи» и др.) достаточно опасны, т.к. предполагают бег группы детей с палками, чтобы отбить летящую рюшку или джюль. Поскольку во времена Е.А. Покровского подвижные игры организовывались разновозрастное сообщество детей, то дошкольники в таких играх с палками скорее всего были зрителями или помощниками, но зато учились играть, глядя на старших. Через какое-то время на основе таких игр с палками появилась известная и достаточно популярная и сейчас игра «Городки».

Отдельно выделяет исследователь игры с шарами и палками: «Котёл», «Масло», «Дук», «Киюшки», «Буй», «Тонка», «Катовки» и др. Шары изготавливались родителями или старшими детьми из корней дуба, берёзы или плотного нароста на дереве, а палки уже тогда назывались клюшкамии были они с утолщением или загнутыми на том конце, которым бьют по шару. Суть игры – загнать шары в ямки. Всё это очень похоже на современный хоккей.

В нынешних сборниках подвижных игр тоже есть игры с палочками, но они используются по-другому. Например, М.Ф. Литвинова описывает игру «Палочка-выручалочка». Это игра в прятки, в которой палочка используется как инструмент поиска и «спасения». После того как дети спрятались водящий берёт палочку, стучит ею (по стене, скамейке, дереву) и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла. Кого первого найдёт, тот за палочкой пойдёт». Оставляет палочку там, где стучал ею, и идёт искать. Когда водящий заметил спрятавшегося, он бежит к палочке и кричит: «Палочка-выручалочка нашла Васю!». Если этот Вася успел раньше водящего добежать до палочки, он берёт её, стучит и произносит: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» и бросает палочку как можно дальше, а сам снова прячется пока водящий ищет палочку.

Игра «Щелчки» из этого же сборника, предполагает действия со специально изготовленными «поленцами». Их изготавливает взрослый из прута диаметром 1,5-2 см. Он разделяется на кусочки длиной по 2-2,5 см и разрезают вдоль на две части – получаются «поленца». Их должно быть много – 30-50 штук. Одна сторона поленца плоская, вторая – полукруглая. В начале игры все поленца высыпаются на стол, и первый игрок старается ударить щелчком по одному из поленец так, чтобы оно выбило другое поленце. Если попал, забираешь его себе как выигрыш. Если промахнулся – ход переходит к другому. Выигрывает тот, у кого больше поленец окажется. Игра имеет несколько правил, которые заранее следует разобрать с детьми.

В группу игр с природным материалом входят летние игры с песком и водой и зимние – со снегом. Это любимые занятия всех детей, в которых много движений на фоне личных игровых мотиваций, переживаний, эмоций. Например, сооружения из снега требуют затраты значительных физических сил, при этом активно действуют руки, дети передвигаются по площадке, наклоняются, поднимают скатанные комья и всё это сопровождается яркими эмоциями, удовольствием от результата, который у них получился. Игры с песком и водой не требуют таких активных движений, но они дают огромную сенсорную информацию, развивают мелкую мускулатуру рук, не зря ведь психологи стали использовать песочную терапию и считают, что это – естественная форма экспрессии для ребёнка. Такие игры активизируют врождённые ресурсы самоисцеления человека и обеспечивают психологический комфорт ребёнку, создают среду, в которой он чувствует себя творцом, созидателем чего-то нового.

Сбор природного материала для подвижных игр осуществляется вместе с детьми в конце лета и осенью, если на площадке детского сада есть соответствующие деревья. Можно привлечь родителей к этому делу, за выходные вместе с ребёнком в парке или в лесу можно собрать много материала. Следует строго выполнять гигиенические требования к хранению природного материала, если предполагается его использовать в группе или в спортивном зале:

* собранные желуди, шишки, каштаны следует хорошо промыть и просушить;
* чистые и сухие материалы раскладываются по контейнерам (по видам);
* периодически их следует пересматривать, т.к. недосушенные каштаны, например, быстро покрываются плесенью и использование их категорически не допускается.

Итак, подвижные игры с природным материалом могут быть использованы как средство развития основных движений старших дошкольников и как форма организации физического развития дошкольников: на занятиях в качестве физкультминутки; на физкультурном занятии, утренней гимнастике или разминке после сна как одно из упражнений; в самостоятельной двигательной деятельности как привлекательная игра. При этом дети познают окружающий мир, себя, своё тело, развиваются разносторонне и гармонично.

**Список литературы**

1. Зайцева С.М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся [Текст]/ С.М. Зайцева // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г.  Москва, 2013г.). – Т.О.- М.: Буки-Веди, 2013. – С.77-79.
2. Покровский Е.А.«Русские детские подвижные игры»[Текст] / Е.А. Покровский. - СПб.: Изд-во Агентство образовательного сотрудничества, 2007. – 259с.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры[Электронный ресурс]URL:<http://kao.kg/wp-content/uploads/2019/10/Литвинова-М.Ф.-Русские-народные-подвижные-игры.pdf>(Дата обращения 18.11.2021).