

## **«Использование подвижных игр с учетом типа темперамента в развитии физических качеств детей дошкольного возраста»**

*Автор*

*Панченко Светлана Александровна,  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №6»  
г. Шебекино*

Детские увлечения могут пропасть без следа, если мы не станем помогать, ребенку развивать свои способности. Но они могут стать (и зачастую становятся!) началом настоящего, большого таланта. Самое главное – не пропустить момент и вовремя развить способности.

Успешное решение вопроса воспитания полноценной, гармонически и всесторонне развитой личности – дело огромной важности. Вполне понятно, что при этом очень пристальное внимание обращается на разработку тактики, приемов воспитания детей с максимальным учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Чтобы успешно развивать физические качества, как утверждают психологи, необходимо ориентироваться на темперамент ребенка. Свойства темперамента и есть те свойства, которые определяют динамическую сторону психической деятельности дошкольника.

Осуществление индивидуального подхода к детям с учетом вида темперамента во время всех видов их деятельности рассматривается как определенная взаимосвязанная система. Первым звеном этой системы является изучение особенностей каждого ребенка и индивидуальный подход в физическом воспитании, который основывается на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей.

По мнению Г. В. Ильиной, основными средствами развития физических качеств должны стать физические упражнения и подвижные игры, сочетание различных форм физкультурной деятельности с познавательной, музыкальной, художественно-эстетической деятельностью.

В современной спортивной психологии существует ряд теорий о влиянии темперамента на спортивные достижения. Так равные по возрасту и физиологическим качествам дети показывают различные результаты в определенном нормативе. Во многом это зависит от особенностей строения нервной системы. Уже давно спортивная подготовка не сводится к простому выполнению различных физических упражнений. Одним из ведущих мест этого сложного многофакторного процесса занимает психологическая подготовка, которую стоит осуществлять с учетом особенностей типа темперамента данного воспитанника. Выбор средств и методов психологической подготовки должен основываться исходя из этих особенностей.

Причины, побудившие к проведению исследования дошкольников разного типа темперамента, серьёзны и актуальны, так как правильно подобранная игра не только способствует веселому времяпрепровождению, но и вырабатывает у крохи определенные навыки, развивает двигательные умения и физические качества малыша.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании оптимальных условий для развития физических качеств дошкольников посредством использования подвижных игр и упражнений с учетом типа темперамента.

Диапазон опыта представлен системой работы по развитию физических качеств у дошкольников посредством использования подвижных игр и упражнений с учетом типа темперамента в рамках организованной образовательной деятельности, режимных моментов, развлечений, досугов, в игровой деятельности, во взаимодействии педагога с семьями дошкольников.

Как показал анализ образовательной области «Физическое развитие», сегодня рекомендуется особое внимание уделять «развитию таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений...».

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если в занятиях используется комплексный подход, т.е. применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы и выносливости, а не одного из этих компонентов.

Показателем успешности работы по развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты является жизнерадостное, эмоционально-положительное состояние ребенка.

Для этого необходимо создать ребенку так называемый «режим благоприятствования». В этих условиях возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности ребенка от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

Большинство ученых едины в мнении, что темперамент - это врожденная характеристика, а значит его изменить нельзя. И поэтому важно учитывать темперамент ребенка в учебно-воспитательной работе с ним.

В настоящее время к проблемам раннего детства привлечено внимание многих психологов во всем мире. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что первые годы жизни являются периодом наиболее интенсивного и нравственного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка.

Целью моей работы является развитие физических качеств детей с разными типами темперамента с помощью оптимально подобранных подвижных игр. найти **индивидуально-личный подход с учетом типа темперамента на занятиях физической культурой** выявить особенности развития темперамента у детей дошкольного возраста на занятиях физической культуры.

Для реализации поставленной цели будут решены следующие задачи:

- 1) Изучение научной методической литературы.
- 2) Дать определение темперамента, его типы и свойства относительно дошкольного возраста;
- 2) Рассмотреть условия и факторы, влияющие на свойство темперамента.
- 4) Провести экспериментальные исследования на выявление темперамента дошкольников.
- 5) Подбор подвижных для развития физических качеств детей с учетом типа темперамента.
- 6) Организация образовательной деятельности с использованием подвижных игр с учетом типа темперамента в развитии физических качеств.
- 7) Работа по повышению педагогической компетенции родителей и воспитателей

В настоящее время к проблемам раннего детства привлечено внимание многих психологов во всем мире. Этот интерес далеко не случаен, так как обнаруживается, что первые годы жизни являются периодом наиболее интенсивного и нравственного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях оно будет протекать, во многом зависит будущее ребенка.

В педагогической системе чешского педагога Я. А. Коменского четко обозначены положения о том, что весь процесс обучения и воспитания детей необходимо строить с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и выявлять эти особенности путем систематических наблюдений. Однако для определения темперамента и других черт личности недостаточно просто наблюдать поведение ребенка. Так, констатация того, что ребенок ленив или предпочитает одну игру другой ничего не говорит о его темпераменте, так как эти черты зависят от характера, интересов или мотивации ребенка. Но, если мы замечаем, что ребенок совершает движения с большей или меньшей энергией, быстро выполняет порученное ему действие, то на основании многих подобных наблюдений можно с известным приближением судить об определенных особенностях его темперамента.

Таим образом наиболее успешным путем определения типа темперамента может быть направленное наблюдение, приводящееся так, чтобы с его помощью можно было бы действительно регистрировать те формы поведения, в которых в большей или меньшей степени проявляются особенности темперамента.

Мы провели естественный эксперимент, который близок к методу наблюдения. Этот метод позволяет измерять интересующее нас поведение в естественных условиях, близких к повседневной жизни ребенка. Дошкольник не знает о том, что он является объектом наблюдения, что его реакции и формы поведения подробно регистрируются и направляются заранее запланированной экспериментальной ситуацией.

Естественным экспериментом по исследованию темперамента детей служили подвижные игры, где сам ход игры, ее правила были навязаны ребенку и строго контролировались и регистрировались.

Так же бала применена экспериментальная методика, «Перенос кубиков» разработанная Ю.А. Самариним.

Для ребёнка это испытание ловкости, очень увлекательная игра. Для экспериментатора - не имеет значения, сколько кубиков перенес ребенок, он регистрирует реакции ребенка:

Для подбора игр на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости мы разделили группы по типам темперамента и выбрали

#### **Ребенок – холерик:**

Необходимо с пониманием относиться к проявлению активности ребёнка - говорить с ребёнком спокойно, тихим голосом, но требовательно, без уговоров - целесообразно ограничивать всё, что возбуждает нервную систему ребёнка - всё должно быть в меру. Им полезны все виды занятий, развивающих сосредоточенность, внимание, усидчивость, терпение, игры с внезапной остановкой действия, в которых необходимо подчиняться игровому правилу. Полезно давать им постоянные трудовые поручения, которые необходимо выполнять систематически (уборка спортивного инвентаря).

Меры воздействия необходимо применять не сразу после проступка, а лишь после того, как возбуждение пройдет. Иначе ребенок просто не услышит взрослого. Приучать его к правилам общения: говорить спокойно, не перебивать говорящего, считаться с другими, просить, а не требовать.

***Система воспитательно-образовательной работы с детьми холерического типа темперамента:***

**Задачи:** - Регулировать интенсивность и характер движений.

- Обращать внимание на качество движений, работать над техникой выполнения.

- Дать возможность взятия инициативы.

- Развивать своевременную реакцию.

- Учить выполнять правила, не нарушать последовательность действий.

**Содержание и приемы работы:**

Предлагать движения, требующие сосредоточения, точности, сдержанности. Полезно обучать таких детей точным движениям – метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площадке, ловле мяча полезны также все виды и способы лазания.

Организовывать участие в соревновательных играх, эстафетах. При разделении на команды целесообразно назначить ребенка капитаном команды. Напомнить, что от действий капитана может зависеть игра всей команды.

Обращать внимание ребенка на то, что начинать и заканчивать выполнять задания нужно по команде воспитателя. Использовать предвосхищающую оценку.

Давать возможность объяснить правила игры другим детям, показать пример выполнения движений, действий.

*Примеры подвижных игр:*

**Игры для развития быстроты** - «Пожарные на учении», «Быстро возьми - быстро положи»).

**Игры для развития силы** - «Борьба всадников», «Соревнование тачек», «Кто сильнее».

**Игры для развития выносливости** - «Гонка с выбыванием», «Смена мест»

**Игры для развития ловкости** – «Бегаем наоборот», «Защита укрепления».

**Игры для развития гибкости** – «Мост» «Эстафета с гимнастической палкой»

### **Ребенок – сангвиник:**

Сангвиникам необходимо формировать устойчивые интересы. Учитывать доводить начатое дело до конца и с хорошим качеством; обращать внимание на качество выполнения задания; предлагать игры и упражнения, требующие сосредоточения, точности, сдержанности.

целесообразно небрежно выполненную работу предложить выполнить заново, показать ребёнку конечный результат добросовестных действий - важно формировать у ребёнка устойчивые интересы, не допускать частой смены деятельности, учить внимательно относиться к товарищам, стремиться, чтобы складывались прочные, устойчивые отношения.

Дети-сангвиники стараются записаться в разные кружки, но ни в одном из них не достигают успехов – не хватает настойчивости. Поэтому основная работа с ребёнком-сангвиником - формирование у него настойчивости.

***Система воспитательно-образовательной работы с детьми сангвинистического типа темперамента:***

**Задачи:** - Добиваться выполнения правил игры.

- Воспитывать привычку доигрывать игру до конца.

**Содержание и приемы работы:** Для ребенка-сангвиника подойдут любые подвижные игры с занимательным сюжетом, а также игры с соревновательными элементами, игры с использованием мяча и других спортивных атрибутов. Во время игры необходимо строго относиться к невыполнению правил, ребенок должен сразу же выбыть из игры. Не давать выходить из игры до ее окончания, привить интерес к игре предложением нового способа ее проигрывания.

*Примеры подвижных игр:*

**Игры для развития быстроты** - «Передай мяч», «Ловишки с ленточками».

**Игры для развития силы** – «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг»

**Игры для развития выносливости** – «Северный и южный ветер», «Носильщики»

**Игры для развития ловкости** - «Вертуны», «Передача мяча на ходу»

**Игры для развития гибкости** – «Путаница», «Дотянись до флажка»

### **Ребенок –флегматик:**

Флегматикам нужно постепенно развивать активность и подвижность, включая в игры с малой, потом средней, а потом высокой подвижностью; учитывать темп выполнения задания.

Нельзя применять окрики, угрозы, поторапливания – это оказывает тормозящее влияние на нервную систему ребёнка - не следует отстранять ребёнка от той деятельности, которая требует приложения усилий - следует чаще хвалить детей за их быстрые действия - необходимо ставить ребёнка в условия, когда нужны быстрые действия, полезны игры соревновательного характера - следует побуждать ребёнка к движению (гимнастика, подвижные игры, плавание, бег) - побуждать ребёнка к игре – активизировать его. Необходимо предупреждать его за несколько минут о смене вида деятельности привлекать ребёнка к деятельности в коллективе.

***Система воспитательно-образовательной работы с детьми флегматического типа темперамента:***

**Задачи:** - Отрабатывать качество движений.

- Привить интерес к подвижным играм.

**Содержание и приемы работы:** Для ребенка-флегматика подойдут подвижные игры, в которых отрабатываются такие качества, как гибкость, ловкость, изворотливость. Чтобы привить интерес, необходимо, чтобы каждая игра имела интересный, увлекательный сюжет. Для такого ребенка полезно участвовать в эстафетных играх-аттракционах, где от него потребуются аккуратность и ловкость, например, пройти по гимнастической скамейке, не разлив воду в стакане. В такой игре ребенок сможет себя проявить лучшим образом.

*Примеры подвижных игр:*

**Игры для развития быстроты** - «Скакуны», «Мяч ловцу»

**Игры для развития силы** – «Лови –толкай», «Кто сильнее»

**Игры для развития выносливости** – «Штандр», «Класики»

**Игры для развития ловкости** – «Подбрось-поймай», «Навстречу противнику»

**Игры для развития гибкости** – «Гигантские шаги», «Число»

### **Ребенок –меланхолик:**

Ребенку меланхолику нужно чаще давать положительную оценку. Подбадривать; создавать ситуации успеха, организовывать совместную деятельность с успешными детьми. Приучать ребёнка не бояться большого шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку - нельзя повышать голос на ребёнка, проявлять к нему чрезмерную требовательность, наказывать, подчёркивать его недостатки - целесообразно беседовать с ребёнком, так как он отличается внушаемостью. Говорить нужно мягко, убеждающее, но уверенно, важно развивать у него общительность. Необходимо поддерживать положительные эмоции, проявлять по отношению к нему доброжелательность, чуткость.

***Система воспитательно-образовательной работы с детьми меланхолического типа темперамента:***

Задачи: - Вызвать желание играть.

- Привить интерес к подвижным играм.

Содержание и приемы работы: Отрабатывать с ребенком движения, используемые в подвижных играх, в процессе индивидуальной работы. Если ребенок хорошо знает правила игр, предлагать ему напоминать правила сверстникам перед игрой. Находиться рядом с ребенком, подсказывать варианты действий, хвалить за все действия, давать предвосхищающую оценку. При проведении игр не назначать этого ребенка ведущим в начале игры и в том случае, если игра новая.

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Специальной особенностью темперамента является то, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, структуру характеризующую тип темперамента.

Холерический темперамент имеет то достоинство, что позволяет сосредоточить значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе человеку с таким темпераментом не всегда хватает выдержки. Флегматики, напротив, не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но взамен этого обладают ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели.

*Примеры подвижных игр:*

**Игры для развития быстроты** - «Кот и мыши», «Ловишки».

**Игры для развития силы**- «Паучки», «Переправа»

**Игры для развития выносливости** - «Бездомный заяц», «Чай, чай, выручай»

**Игры для развития ловкости** - «Перелёт птиц», «Коршун и наседка»

**Игры для развития гибкости** – «Кошечка», «Жираф»

Подвижные игры - это основное средство и метод физического воспитания дошкольника. Увлеченность игрой не только мобилизует физиологические ресурсы организма дошкольника, но и улучшает результативность движений. При этом активизируется дыхание, обменные

процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность.

Игра является незаменимым средством развития и совершенствования движений; развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Подвижные игры, подобранные с учетом типа темперамента, способствуют более эффективному развитию физических качеств. Так, как ребенок погружается в комфортную для него среду и не отвлекается на вторичные раздражители (негативных проявлений (страха, тревожности) проявлений отрицательных эмоций (злости, гнева, обиды).

Подвижные игры, подобранные к каждому виду темперамента:

- повышают уровень физического развития;
- развивают физические качества;
- улучшают общее эмоциональное состояние ребёнка;
- повышают самооценку и уверенность в себе;
- улучшают взаимоотношения со сверстниками;

Исходя из этого, можно сделать вывод о перспективности данной системы работы развития физических качеств детей дошкольного возраста с использованием подвижных игр с учетом типа темперамента.

### **Список используемой литературы:**

1. Выгодский Л.С. Психология. (серия "Мир психологии.") изд. ЭКСМ 2000.
2. Ильина Г. В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывном образовании : учеб.-метод. пособие / Г. В. Ильина, М. В. Овчинникова. – Магнитогорск : МаГУ, 2011. – 80 с.
3. Кречмер Э. Теория темпераментов. // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия. М., 2000.
4. Петровский А.В. Введение в психологию. изд. центр "Академия" 2001
5. Практическая психология образования/Под ред. И.В.Дубровиной.-М.,2000
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. изд. "Литер" 2012
7. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. - М., 2003
8. Стадник Э.К., Ниц К.О. Основы общей психологии и педагогики.М., 2001.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001
10. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982.
11. Теплов Б.М. Современное состояние вопроса о типах высшей нервной деятельности человека и методика их определения. // Психология индивидуальных различий. Хрестоматия. М., 2000.



12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г.
13. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 1999.
14. Широкова Г.А.Справочник дошкольного психолога. -Ростов н/Д,2004.
15. Янкуль П.В. Дошкольная педагогика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2000.