

## **Подвижная игра как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста.**

В настоящее время каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И действительно невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей все чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детского сада.

Физиологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

По мнению психологов: маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Все известные педагоги с древних времен до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности.

В детских садах широко используются игры: ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т.д. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движений при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре: игры с малой, средней, большой подвижностью; по видам движений: игры с бегом, с метанием, с мячом; по содержанию: подвижные игры с правилами и спортивные игры.

К подвижным играм с правилами относятся:

- Сюжетные игры-это игры которые строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях взрослых, средствах транспорта, явления природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот"). Популярны в младшем дошкольном возрасте.
- Бессюжетные игры- это игры где отсутствуют образы, которым подражают дети, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве чем сюжетные.
- Игры с элементами спортивных игр. Связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр (бадминтон, футбол, городки и т.д).
- Хороводные игры. Строятся на основе народных песен и плясок, оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют плавности, ритмичности, выразительности движения детей.

Педагогу важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры, характера и места проведения. Продумывает способы сбора ребят на игру и внесение игровых атрибутов.

Ознакомление детей с новой игрой проводится эмоционально, образно, четко, лаконично и продолжается 1,5 – 2 мин. Объяснение подвижной игры,

дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка является обязательным условием успешного проведения подвижных игр

В нашем дошкольном учреждении определены основные направления работы по физическому воспитанию:

- создание условий для оздоровления и развития двигательной активности ребенка;
- осуществление тесного взаимодействия ДООУ, семьи и социума.

В спортивном зале и в группах нашего детского сада имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей. В группах оборудованы физкультурные уголки с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, дорожка здоровья, коврики для профилактики плоскостопия.

На территории детского сада имеется спортивно-игровое оборудование. Прогулка— наиболее благоприятное время для подвижных игр, где важно уделить большое внимание организации двигательной активности детей на прогулке, используя разнообразный выносной материал (мячи, обручи, кегли, скакалки). При планировании прогулки необходимо тщательно подбирать подвижные игры с учетом возраста детей. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей. Подвижные игры включают различные виды движений: бег, прыжки, метание, ловля, бросание и содержат интересные двигательные игровые задания.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста включаются разные формы организованной деятельности детей: утренняя гимнастика, прогулка, в режимных моментах, в проведении образовательной деятельности. В утреннее время лучше планировать подвижные игры малой и средней активности.

Особенно ярко проявляется чувство радости у детей, когда подвижные игры проводятся под музыкальное сопровождение, так как музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение.

Важно привлечь родителей к образовательному процессу. Это могут быть разные формы взаимодействия: изготовление нестандартного оборудования для развития двигательной активности дошкольников, участие родителей в совместных спортивных мероприятиях и эстафетах.

Таким образом, целенаправленная и работа по развитию двигательной активности дошкольников с помощью упражнений и подвижных игр оказывается эффективной. У детей формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества. Подвижные игры необходимо систематически использовать в

образовательной деятельности, так как ленивого они могут сделать трудолюбивым, неумелого – умельцем, незнайку- знающим.

Список литературы:

1. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение, 1979.-96 с., ил.
2. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. -92с.