

## **Подвижная игра как средство физического воспитания детей дошкольного возраста**

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным последних исследований 30% детей дошкольного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни. Психологи, педагоги, медики отмечают общую тенденцию для детских учреждений - снижение двигательной активности детей, а для ребенка - дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях вопрос здоровья стоит на первом месте. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим развитие интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Здоровье ребенка – динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды. Количество движений, которое производит ребенок в течение всего бодрствования, способствует развитию всех систем организма. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Поэтому детям в течение дня необходима двигательная деятельность, в том числе и подвижные игры.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры у детей активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально - волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Здоровье детей в наших руках!!! Вот что подтолкнуло меня взять эту тему: «Подвижная игра как средство физического воспитания детей дошкольного возраста». Работая над этой темой, я поставила перед собой цель: укреплять здоровье детей с помощью подвижных игр; формировать двигательные умения и навыки; развивать двигательные способности дошкольников. Для достижения своей цели я ставила перед собой следующие задачи: - научить детей играть активно и самостоятельно; - формировать правильное отношение к подвижной игре; - способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности с индивидуальными особенностями; - вести борьбу с эгоизмом, несправедливостью; - способствовать в процессе игры двигательным действиям, развитию эмоциональной сферы. Для того чтобы обеспечить своевременное и правильное развитие движений детей, я обследовала двигательные умения дошкольников. С этой целью провела обследование основных движений и наблюдения за играми детей, их самостоятельной двигательной деятельностью. Оказалось, что запас двигательных навыков и умений у детей небольшой. Играя, они ходили, бегали, приседали, наклонялись, ползали, подлезали, а такие движения, как лазание, бросание, прыжки, совершали очень немногие и редко.

Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, они упражняются в различных действиях. С помощью взрослых дети овладевают новыми, более сложными движениями.

В дошкольном возрасте меняющиеся игровые ситуации и правила игры заставляют детей двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия: пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места, подлезть под веревку, не задев её.

Повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Все подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Мне иногда бывает трудно заставить ребёнка выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Во время утреннего приёма детей подвижные игры способствуют созданию дружеских взаимоотношений между детьми на целый день. Большой частью - это игры малой и средней подвижности, хороводные, направленные на воспроизведение имитационных движений с проговариванием потешек «Затейники», «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем», «Обезьянки», «Шёл король по лесу», «Карусели», «Паучок», «Зайка», «Море волнуется...».

Эти и многие другие игры мы с детьми проводим во время утренней зарядки, в них нет соперничества, нет отрицательных эмоций, что влияет на хорошее психологическое самочувствие всех участников воспитательного процесса и задает положительный настрой ребят на начало дня.

В организованной образовательной деятельности тоже есть место подвижной игре, несмотря на то, что в группе зачастую нет возможности организовать полноценную подвижную игру. В коммуникативной деятельности дети разучивают слова русских народных игр, потешек «Зайка серенький сидит и ушами шевелит, вот так, вот так...и т.д.» (для детей младшего возраста). Дети знакомятся с поэтичностью, красотой, напевностью родной речи, приобщаются к истокам народной культуры: «Селезень утку загонял, селезень утку загонял:- «Иди утица домой, иди серая домой»,- раз, два, три, лови!»

В познавательной деятельности тоже допустимо проведение подвижных игр по командам: «Найди своё место», «Найди свою форму». Особенно целесообразны для концентрации внимания игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Иголка, нитка, узелок», «Летает - не летает», «Карлики-великаны», «Бывает - не бывает» и др. Также организовывается образовательная деятельность детей так, чтобы была возможность менять виды деятельности, давать детям задания в парах, в командах, на ковре, стоя, за столом и т.д.

После сна воспитатель организует игры на внимание, способствующие быстрому пробуждению детей, хороводные, которые настраивают на доброжелательный лад.

В группе и на прогулке воспитатели наполняют развивающую среду так, чтобы дети могли самостоятельно организовать подвижные игры: маски, различные атрибуты:

повязки, ленточки, медальоны, спортивное оборудование. С детьми воспитатель проводит беседы о безопасности во время подвижных игр.

Таким образом, грамотно спланированная и организованная подвижная игра будет способствовать повышению двигательной активности детей во время пребывания их в детском саду, а, следовательно, укреплять здоровье дошкольников.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним относятся, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр: «Кошки – мышки», «Лохматый пёс», «Хохлатка», «Два мороза», «Мы весёлые ребята», «Пчелы и ласточка», «У медведя во бору» и др. и в системе физического воспитания дошкольников.