

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ.

*«Хочешь быть сильным — играй,  
хочешь быть красивым — играй,  
хочешь быть здоровым — играй»  
(Перефразированное изречение, высеченное  
на скале в древней Элладе 2.5 тыс. лет назад)*

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.
- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией подвижных игр.
- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического развития. Являясь важным средством физического развития, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Игра является незаменимым средством совершенствования движений. Развивая их, педагог способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

В процессе игры 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.

Игры, используемые для физического развития, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры классифицируются:

- ✓ по степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности);
- ✓ преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.);
- ✓ по предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

Подвижные с правилами – это игры, разные по содержанию, организации, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить:

- **сюжетные** («Волк во рву», «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц»). Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающем мире, профессиях, средствах транспорта, образе жизни и повадках животных и птиц.

- **бессюжетные** («Ловишки», «Салки», «Сделай фигуру»). Такие игры очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают.

- **игровые упражнения** («Канатоходец», «Подлезь под верёвочку», «Через ручеёк»). В них отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок действует по отдельному указанию педагога и выполнение двигательных заданий зависит только от него.

- **игры – забавы** (физкультурные праздники, досуги). Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнований.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр.

К **спортивным играм** относятся волейбол, футбол, теннис, бадминтон, хоккей. В работе с дошкольниками их применяют с упрощёнными правилами.

**Спортивные упражнения** – это катание на велосипедах, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах...

Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для занятий физической культурой. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации игр.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолеть для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Основная задача подвижных игр - укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двига-

тельными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально, ведь на первых годах жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

Таким образом, подвижная игра - незаменимое средство повышения двигательной активности детей, ценных морально-волевых и физических качеств. В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического развития. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен. "Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры", – замечает Е.А. Покровский.

При современном дефиците свободного времени в дошкольном учреждении, когда дети могут проявить свою двигательную активность, "пассивная прогулка" — это непростительная расточительность времени. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет, формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность (игры, труд), с другой — специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

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.

В процессе воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ реализация потребностей в движении у ребенка происходит при помощи подвижных игр, обеспечивающих двигательное развитие, радость, эмоциональный подъем. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребенка и наряду с другими причинами ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками. Игровая деятельность — естественный спутник жизни ребенка, его потребность в активных движениях, жизнерадостных жестах, звуках, мимике. Игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, что повышает функциональный уровень

всей психической деятельности. Благодаря этим свойствам подвижные игры доступны и здоровым детям, и детям с отклонениями в развитии.

Система повышения двигательной активности с помощью применения подвижных игр и игровых упражнений в режиме дня дошкольников оказывают благоприятное влияние на общее состояние здоровья и физическое развитие. Игра в сочетании с движениями становится необходимым условием здоровьесбережения и средством разностороннего развития дошкольника, привития любви к физической культуре и потребности в здоровом образе жизни.