

Роль подвижных игр в двигательной активности детей дошкольного возраста

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребёнка.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. 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. Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

Для ребенка нет ничего более увлекательного, чем игра: в игре он может удовлетворить свою потребность в движении, в деятельности. Важная особенность подвижной игры заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. Увлеченный игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками. Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.



Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями. Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детейрабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве. Дети согласовывают свои движения с движениями других играющих, находят свое место в колонне, в кругу, не мешая другим. По сигналу быстро убегают или меняют место на игровой площадке или в зале и т. п. 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. Нередко приходится наблюдать, как старшие дети и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищ, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета...



Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка.



Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Классификация подвижных игр

Для удобства практического использования игры классифицируются. Различают элементарные подвижные игры и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры имеют правила. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).



По образному содержанию подвижные игры делятся на **сюжетные** и **бессюжетные**. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки). В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Эти игры делятся на игры типа: перебежек, ловишек. Особую группу составляют **хороводные игры**. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям. По характеру игровых действий различают игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных. По динамическим характеристикам различают **игры малой, средней и большой подвижности**.

Подвижные игры должны обеспечить разностороннее развитие моторной сферы детей, а также способствовать формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры. Поэтому надо использовать подвижные игры и упражнения не только разнообразные по содержанию, но и по организации детей, по сложности согласования движений. Первое требование, которым надо руководствоваться при отборе подвижных игр, - соответствие содержания игровых действий, правил возрастным особенностям детей, их представлениям, умениям, навыкам, знаниям об окружающем мире, их возможностям в познании нового. Выбор игры зависит также от поставленной педагогической задачи, психофизического самочувствия воспитанников. Если дети возбуждены, лучше провести спокойную, малоподвижную игру, правила которой требуют от них определенного внимания ("Где звенит колокольчик?", "Найди флагок", "Пройди тихо" и др.).



Если же дети долго сидели на занятии, им необходимы активные действия. В этом случае нужно выбрать игру, в которой движения разнообразны, часто меняются в соответствии с сюжетом и правилами ("Мой веселый звонкий мяч", "Воробушки и кот" и др.). При выборе игры нужно учитывать время года, погоду, температуру (в помещении или на участке), имеющееся оборудование, а также то, в какое время дня она проводится. Подвижные игры разного характера следует сочетать с играми и занятиями, которые имеют место в режиме дня. В конце дня, незадолго до сна, игры должны быть более спокойные.

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

