

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький
цветочек»

**Использование подвижных игр
для повышения двигательной активности детей**

(консультация для воспитателей)

Подготовил: Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

с. Перегребное

Аннотация:

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

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.

П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я.А. Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе.

Консультация предназначена для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Игры бесспорно составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений... Не забудем также, что «подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах.

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов.

Такой же отдых, но не на открытом воздухе, а в помещении не оказывает столь благоприятного влияния на работоспособность детей. Эффект от него ниже, чем от любого неорганизованного отдыха на улице.

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.

Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно образовательная деятельность (в дальнейшем НОД) в образовательной области «Физическая культура». В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем НОД, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Но в то же время игра не может служить средством обучения младших дошкольников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений в НОД. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка 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 (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробегать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

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

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

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 убежать или менять 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 более старшие 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 товарищей, 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, убежать 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.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

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.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Активность детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста.

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. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить

на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Разнообразие игр (см. приложение игр) по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем цели.

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.

Список литературы:

1. Аманатиди О.В.: Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.-69 с.
2. Г.Вагнер и К.Фрейер "Детские игры и развлечения".
3. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2011. – 528 с.
4. С.А. Миняева: Подвижные игры дома и на улице. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 208 с.
5. Т.И. Осокина: Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.