

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сухобезводнинский детский сад «Калинка»**

**Значение подвижных игр в развитии двигательной активности
детей дошкольного возраста**

(консультация для педагогов ДОУ)

Старший воспитатель

Юрасова Л.А.

2022 г

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно - методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъём детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности ребёнка. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворён современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего её совершенствования.

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 воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путём включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

За последние годы подвижные игры все решительнее завоёвывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или её элементы в повседневную жизнь дошкольника. А ценность игр заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретённые учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углублённом изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приёмами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у детей способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения

в целостном, законченном виде. Можно полагать, что использование дошкольниками старших групп подвижных игр различной направленности значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворён современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приёмов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определённом возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка дошкольника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств - одна из центральных задач физического воспитания в ДОУ, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно -силовые качества, силовая выносливость, скоростно -силовая выносливость и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры дети овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества.

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях ДОУ является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на

воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего дошкольного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

В процессе ознакомления и проведения с детьми-дошкольниками различных игр и развлечений на открытом воздухе, необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к проведению подобных игр.

Подготовка к проведению игры

Выбор игры

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, поставленной перед занятием. Определяя её, воспитатель учитывает возрастные особенности детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3-х и более детей.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (занятие группы, праздник, прогулка). Если на занятии время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на прогулке иные, чем на занятии; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

Подготовка места для игры

Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамейки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности воспитатель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Организация играющих и руководство игрой

Объяснение игры

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших группах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

1. название игры;
2. роль играющих и их места расположения;
3. ход игры;
4. цель игры;
5. правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение детей. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание.

Дозировка в процессе игры

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий - игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим детям надо

увеличивать постепеннее, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции.

Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Направление в игре зависит от размера площадки, и чем она больше, тем больше направлений получают участники.

Игры большой подвижности следует проводить через 25-30 минут после приема пищи и ни в коем случае - перед ним. Эмоциональный подъем и физические нагрузки повышают возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу натавливаются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры воспитателю следует хорошо изучить рельеф площадки. Если не получается полностью устранить травмоопасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки.

Учитывая все вышеперечисленные факторы, возможно, организовать и провести подвижную игру с максимальной пользой.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем и самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший

уровень самостоятельности и творчества проявляется в умении ребенка самостоятельно организовывать и проводить знакомые ему подвижные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «Ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

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.

Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, 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.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры в водоёмах, в лесу, на воде и т.д. - ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Итак, игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения производятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объёме, вся мускулатура гармонически развивается и крепнет, и в этом - огромное преимущество игр перед гимнастикой, которая развивает мускулатуру односторонне, тогда как подвижные игры, заставляя тело принимать самые разнообразные положения, тем самым способствуют полному, всестороннему развитию всех мышц организма, подчиняющихся произвольным сокращениям.

На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится

интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается её качество.

Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационального развития детского организма.