

«Роль подвижных игр в физическом совершенстве детей дошкольного возраста»

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет ребенок воспитывался на ярких красочных народных игрушках, прибаутках, потемках, играх-забавах, связанных с первоначальным движением самого малыша.

В жизни более старших поколений бытовали народные игры с разнообразным двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые зачины, песенки, считалки. Все это до сих пор сохраняет свою художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Виднейшие педагоги 60-х годов XIX столетия - Н. И. Порогов, а позднее Е. Н. Водовозова, П. Ф. Каптерев и другие - подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка подвижная игра имеет первостепенное значение как деятельность, отвечающая его возрастным потребностям, и как средство всестороннего развития. Они считали подвижную игру основным рычагом дошкольного воспитания.

Преимущество игры среди различных физических упражнений в эмоциональной насыщенности, придающей ей особую привлекательность, мобилизующей силы детей, доставляющей радость удовлетворения; в характере двигательной деятельности, содействующей работе значительной массы крупных мускулов (*бег, прыжки, бросание*); в разнообразии движений, устраняющем опасность утомления; в возможности регулирования самими детьми темпа и энергии движений; в проявлении инициативы и развитии психических качеств – смелости, дисциплины, находчивости и т. д.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Например, чтобы увернуться от «*ловишки*», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз они и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки, что тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

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 некоторые 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.

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.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащения словаря – вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи подвижных игр.