

«Подвижная игра в жизни ребенка»

Основы здоровья закладываются в период активного роста и развития ребенка, именно в возрасте 3-7 лет. Именно поэтому вопросы физкультурно - оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любой дошкольной образовательной организации. Условия жизни современного общества с непрерывно возрастающими нервно-психическими нагрузками и социальными стрессами формируют обстановку, в которой здоровье маленьких граждан нашей страны год от года ухудшается. Дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютеру.

Уменьшается и количество открытых мест для игр дошкольников. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддерживать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Игра начинается с началом жизни человека. Как только малыш рождается, он сразу начинает играть, хотя еще долгое время он не знает, что это называется игрой...

Игра для ребенка - важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка радость и одновременно содействуют укреплению организма. В процессе игры ребенок приобретает множество неопределимых качеств: ловкость, наблюдательность, быстроту реакции. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать, фантазировать.

В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности. Играя, ребенок создает новые образы, а самое главное - причудливо комбинирует старые.

Чтобы понять внутренний мир ребенка, нужно изучить язык игры. В игре дети «говорят» с помощью игрушек, игровых действий, сюжета, ролей. Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления. В игре развивается самосознание детей - то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет.

Главная задача для нас, взрослых, - научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Ребенок привык воспринимать родителей как серьезных людей, всегда занимающихся какими-то важными делами. А вы удивите его, собрав во дворе дома его друзей и предложив сыграть в веселую игру. Вы сами, уважаемые родители, получите море удовольствия, не говоря уже о вашем ребенке. Именно участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они такие же, как он, им можно доверять. Подбирайте игры, подходящие возрасту ребенка. Если игра слишком сложная, упростите ее правила. Усложняйте постепенно, старайтесь, чтобы у малыша был стимул стремиться к чему-то большему.

Совсем не обязательно, чтобы ребенок все время выигрывал. Этим вы окажете малышу медвежью услугу. Пусть он научится спокойно относиться к поражению

в кругу близких людей. Зато потом ему будет намного легче смириться с проигрышами, которые неизбежны в жизни. И, конечно, следите за тем, чтобы ребенок не переутомился.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность подвижных игр составляет примерно 10—15 мин. Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее общение матери или отца с ребенком, тем быстрее он развивается. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать его другом.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!