

Роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников

Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым **подвижные игры и игровые упражнения**. У детей дошкольного возраста еще мал опыт самостоятельной двигательной активности, многие движения находятся в стадии формирования. Поэтому подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки и закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в канву самостоятельной деятельности детей, в течение прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Задача взрослого – предлагать игровые упражнения на выполнение основных движений: ходьба и бег; подскоки и прыжки; ползание и лазание; упражнения с мячами и обручами. Помимо игровых упражнений на прогулке ежедневно проводятся и подвижные игры, продолжительностью от 6 до 10 минут. В летнее время планируется по одной игре в утренний и вечерний отрезок времени. Зимой, чтобы создать у детей бодрое настроение пребывания на свежем воздухе лучше начинать с подвижной игры.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности либо можно

ограничиться лишь игровыми упражнениями. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Таким образом в плане прогулки должны быть включены следующие виды игр:

- Малоподвижные («Море волнуется», «Змея», «Узнай кто позвал»);
- Игры средней активности («Кто самый внимательный»);
- Игры с высокой двигательной активностью («Мышеловка», «Ловишка с ленточками», «Гуси-лебеди», «Лохматый пес»);
- Игры на закрепление двигательных навыков.
- Игры на развитие физических качеств.

Педагогу следует отражать в планах разучивание новой игры. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Кроме этого организуются игры:

- Спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»)
- Игры-эстафеты
- Игры с элементами спорта
- Сюжетные подвижные игры
- Сюжетные подвижные игры
- Бессюжетные подвижные игры
- Народные игры
- Хороводные

К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки. Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, вожжи, султанчики, флажки, кегли, маски для игр, лыжи. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.

В подвижных играх решается несколько задач: повышение эмоционального тонуса каждого из детей, удовлетворении потребности в активных движениях, уточнение знаний о различных объектах (птички летают, зайчик прыгает), ориентировка в пространстве (побежали к песочнице, к веранде и т.д.), умение слушать взрослого и выполнять движения в соответствии с требованиями игры. В процессе подвижной игры дошкольник получает удовлетворение и от дружеского общения со сверстниками и от ярких атрибутов, которые взрослый вносит в игру.

Подвижные игры в зимнее время на прогулке активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. Если на улице холодно, сыро, то подвижную игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с

удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (пожеланию детей). Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее пяти-семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.