

Подвижные игры, физкультура и спорт

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Дети – дошкольники по своей сути, очень подвижны. В бесчисленном количестве движений проявляется их естественное стремление к развитию. Подвижные игры вырабатывают большое количество положительных эмоций, учат чувству коллективизма, развивают основные физические качества. Психологами, педагогами, врачами доказано, что ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, веселых улыбок, тепла, вырастает наиболее устойчивым к различным жизненным ситуациям. Очень важно поддерживать в ребенке радостное настроение, воспитывать умение находить радость и позволять ребенку со всей непосредственностью отдаваться ей, так как эмоции в жизни ребенка играют важную роль.

Здоровье ребенка – динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды. Количество движений, которое производит ребенок в течение всего бодрствования, способствует развитию всех систем организма. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Поэтому детям в течение дня необходима двигательная деятельность, в том числе и подвижные игры. Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры у детей активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, 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. Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально - волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

С помощью взрослых дети овладевают новыми, более сложными движениями. В дошкольном возрасте меняющиеся игровые ситуации и правила игры заставляют детей 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: пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места, подлезть под веревку, не задев её. Повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений. Таким образом, уже в дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. Все 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 убегать или менять место на игровой площадке или в зале. 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. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

Во время утреннего приёма детей подвижные игры способствуют созданию дружеских взаимоотношений между детьми на целый день. Большой частью - это игры малой и средней подвижности, хороводные, направленные на воспроизведение имитационных движений.

После сна воспитатель организует игры на внимание, способствующие быстрому пробуждению детей, хороводные, которые настраивают на доброжелательный лад. В группе и на прогулке воспитатели наполняют развивающую среду так, чтобы дети могли самостоятельно организовать подвижные игры: маски, различные атрибуты: 3 повязки, ленточки, медальоны, спортивное оборудование. С детьми воспитатель проводит беседы о безопасности во время подвижных игр. Таким образом, грамотно спланированная и организованная подвижная игра будет способствовать повышению двигательной активности детей во время пребывания их в детском саду, а, следовательно, укреплять здоровье дошкольников. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.