

Полезьа подвижных игр

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке и в девчонке

Есть по 200 грамм взрывчатки

Или даже полкило.

Должен он бежать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется –

Трах-ба-бах и нет его!

(Г. Остер)

Некоторые родители, воспитывая детей в современном мире, где их окружают компьютеры, плееры, электронные игрушки и другие блага цивилизации, прекрасно привлекающие внимание ребенка, иногда забывают о пользе подвижных игр для формирования и развития детского организма и психики. Это не значит, что технические средства – это плохо, если подходить к ним с умом, то можно широко использовать их развивающие возможности. Однако ими одними ограничиваться не стоит.

Подвижные игры, несомненно, очень полезны для физического развития: они улучшают координацию, обмен веществ, тренируют вестибулярный аппарат, легкие, наделяют выносливостью, скоростью реакции, что исключительно благотворно сказывается на здоровье растущего ребенка. Важны они и в социальном аспекте: когда разыгрываются определенные ситуации, сопровождающиеся правилами, эти правила детьми хорошо запоминаются и усваиваются.



Вариантов подвижных игр очень много и большинство из них универсальны.

В практике детского сада широко используются подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Это и игры взятые из фольклора (народные игры): "У медведя во бору", "Ловишки" и др.; игры с элементами соревнований: "Веселые парочки", "Быстро возьми, быстро положи", "Художник и краски"; игры с использованием предметов: с мячом, веревочкой, кеглями и т.д.; игры для развития быстроты, ловкости, выносливости: "Удочка", "Светофор" и др.; игры, развивающие фантазию, воображение: "Бабушка Маланья", "Море волнуется раз" ...

Правильно выбранная игра под руководством доброжелательного и внимательного педагога позволяет одновременно проводить нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. И самое интересное, что дети не замечают специального воздействия, а, следовательно, и не сопротивляются усвоению новых навыков.

В чём же главная заслуга подвижных игр для детей?

Активные естественные физические движения способствуют благотворным физиологическим процессам в организме и улучшению работы всех внутренних органов и систем. Такие дети быстрее развиваются физически, меньше подвержены сезонным простудным заболеваниям и аллергиям. Они растут сильными, ловкими и уверенными в своих способностях. Интересно, что если заставлять ребёнка многократно повторять, например, наклоны, то он быстро устанет и станет капризничать.

Если же организовать игру, где требуется также много наклоняться, например, чтобы собирать грибочки или ловить мышей, то дети, увлечённые игрой, не замечают усталости и весело проводят время. А у них в это время формируются двигательные навыки, развиваются мышцы и суставы.



Не стоит также забывать, что именно в игре можно неожиданно для ребёнка создать ситуацию, которая потребует инициативы. А это, как известно, позволяет ненавязчиво проводить обучение на самые разные темы.

Значение подвижных игр для ребенка сложно переоценить, поскольку это замечательная возможность помочь ребёнку развиваться всесторонне. Главное, что увлекательная активная игра комплексно воздействует на девочек и мальчиков на физическом, умственном, социальном и эмоциональном уровне.

Уважаемые родители и воспитатели, если вы хотите, чтобы детство для ваших детей было незабываемым, подарите его своим детям, играйте с ними, будьте для них другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём.....

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе...

Инструктор по ФК

Полушкина С.Н