

Консультация «Роль подвижной игры в физическом
развитии дошкольников»

Воспитатель
Зеркальцева Т.С.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач.

Для укрепления здоровья детей особую роль играет применение разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, подвижных игр, которые бы удовлетворяли требования учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств дошкольника.

Детям дошкольного возраста просто необходимо движение. Известно, что дети, которые постоянно находятся в движении, меньше болеют и подвергаются различным заболеваниям, крепко спят, быстрее развиваются физически.

В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития индивидуальности ребенка. Подвижная игра является первым уроком физической культуры в жизни ребенка.

Игра – естественный спутник в жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и другие. Все они нужны и полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры. Подвижные игры – это самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождаются химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует

развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, деятельность сердца и легких и улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние на психическую деятельность.

Велика роль подвижных игр в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, усваивают смысл игры, запоминают правила, обладают пространственной терминологией, учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, познают окружающий мир.

В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества.

Значение игры для развития волевых процессов, убедительно доказала, что сознательный контроль движений в игре значительно выше, чем в деятельности, осуществляемой по заданию.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, часто сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым. От действий взаимной помощи зависит достижение общего успеха.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности и товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Наиболее эффективно проведение 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 детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Дошкольный возраст – это именно тот период, когда осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Подвижные игры – одно из любимых занятий детей. Разнообразные игры, начиная от самых простых и кончая сложными, развивают немало спортивных умений и навыков.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных видов движений. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в подвижных играх.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

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, кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале.

Игра помогает преодолеть ребенку робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить ребенка выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Основная задача педагога – поддержание в игре достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста. Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умение действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря – вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений во многом зависит от того, сколько времени длится 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, то есть тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержания игр, их правил. Дети запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Таким образом уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются не только средством для развития движений, но и воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.