

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

**«МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 59 «ЗОЛУШКА»,
(МБДОУ «ДС № 59 «ЗОЛУШКА»)**

улица Московская, дом 27, город Норильск, Центральный район, 663305
☎ (3919) 34-04-36/ (3919)34 04 36, E-mail: mdou59@norcom.ru, <http://www.mdou59.ucoz.ru>
ОКПО 58801986, ОГРН 1022401630877, ИНН/КПП 2457051738/245701001

Консультация для воспитателей

«Подвижные игры, их роль в воспитании здорового ребенка»

Подготовила
Старший воспитатель
Молоканова С.В.

Норильск 2024

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков.

Серьезными исследованиями педагогов, физиологов и врачей доказано благотворное влияние подвижных игр на детей. Работа по физическому развитию детей экспериментальной группы осуществлялась с использованием разных подвижных игр, которые включались в содержание занятий, прогулки, спортивных развлечений. Как показывает практика, достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка.

Время подвижных игр имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста. Они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, образования эстетического вкуса, комплексного развития физических качеств ребенка. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. 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 (вначале, конечно, примитивные) правила.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. В исследованиях ряда авторов экспериментально доказана эффективность физического развития детей дошкольного возраста, построенного на преимущественном использовании традиционных подвижных игр.

Сегодня подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумной потребности его в жизнерадостных движениях.

В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по

доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, прыжками и другие).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»). В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построятся», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности. В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается» и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков.

Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде всего, к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают:

1. Силу: «Перетягивания, сидя на полу», «Лошадки», «Бег раков», «Соревнование тачек», «Скалка-подсекалка», «Белый тополь, зеленый тополь».

2. Ловкость: «Пескари», «Ниточка-иглочка», «Подними монету», «Колобок», «Разноцветные мячи», «Охотники и утки», «Поймай дракона за хвост».

3. Быстроту: «Встречная эстафета с бегом», «День и ночь», «Переправа в обручах», «Эстафета с кубиками», «Ипподром», «Вороны и воробьи», «Тень», «Воевода», «Все к своим флажкам», «Косари».

4. Гибкость: «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», «Займи свободный мат», «Альпинисты».

5. Выносливость: «Прихлопни комара», «Салки по кругу», «Обезьяны салки», «Гонки с выбыванием», «Белые медведи», «Голубки», «Колдун».

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активное движение, обусловленное содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.