Роль подвижной игры в физическом развитии ребенка.

(Консультация для воспитателей)

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. По результатам анкетирования всего 7% уделяют внимание подвижным играм.

Подвижная игра – важное средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному нравственному, эстетическому развитию ребенка, оздоровлению и укреплению организма ребенка, повышению двигательной активности, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Игра - исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Игры, используемые для физического воспитания в детском саду, можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Рассмотрим образовательное, воспитательное, оздоровительное значение подвижных игр.

**Образовательное** значение подвижных игр заключается, прежде всего, в прекрасной возможности получения ребенком новых системных знаний о подвижных играх как средстве и методе физического воспитания, самосовершенствования, о возможностях своих телесно-двигательных проявлений в игре, самопознании.

В подвижной игре, в различных ситуациях ребенок имеет реальные возможности для познания своего внутреннего *«Я»*, для создания собственных представлений о своем влиянии на среду, о месте и роли в коллективе играющих. Игра дает широкие возможности для познания посредством активной деятельности реального мира, уверенного вхождения ребенка в мир социума.

**Воспитательное** значение подвижных игр, прежде всего, основывается на их коллективном характере, что предопределяет личностные проявления и особенности коллективных действий ребенка. Коллективные подвижные игры призваны развивать в детях чувство товарищества, ответственности за собственные действия, солидарности с действиями партнеров и разделения ответственности за их действия.

Воспитательное значение подвижных игр заключается в объективной оценке каждым игроком его роли в содержании и организации игры. Педагогическое мастерство организатора подвижной игры заключается в создании представления о несомненной важности каждой роли участника, о каждой выполняемой функции в организации и ведении игры.

**Оздоровительное** значение подвижных игр выражается в конкретном влиянии применения их средств на развитие двигательных качеств и достижение кондиционного уровня физической подготовленности ребенка. Технологически верное применение ценностей подвижных игр с обязательным учетом психофизических особенностей детей определенного возраста является важным условием благотворного воздействия на рост антропометрических показателей, достижение оптимальных для возраста весоростовых показателей, опорного и суставно-связочного аппарата, мышечной системы детей, их осанки, положительного взаимовлияния практически всех систем и функций организма.

Подвижная игра, всегда связана с эмоциями — сменой положительных, в случае хорошего ситуационного, промежуточного и конечного результата, на отрицательные — при неудачах. Смена эмоций средствами игры является важнейшим способом укрепления нервной системы, развития в ребенке самоуправляемости, контроля нервных проявлений управления эмоциями.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

**Можно выделить следующие большие группы**подвижных игр**:**

1. **Сюжетные игры** — в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей — от 10 до 25 человек. 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")*.

2. **Игры без сюжета** — игры типа разнообразных ловишек — основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений. К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами детей — 2 — 4 человека. В бессюжетных играх *("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру")* все дети выполняют одинаковые движения.

3. **Игровые упражнения** основаны на выполнении определенных двигательных заданий *(прыжки, метание, бег)* и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей. Выполнение движений в них может проходить как одновременно, так и поочередно. Удобно проводить такие упражнения и с отдельными детьми. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

4. **Игры с элементами соревнования**, несложные игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств *(быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности)*. Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр.

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

6. Самостоятельную группу представляют игры спортивного характера: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др.

Важные воспитательные функции несут правила игры. Они имеются даже в самых простых играх. Правила создают необходимость действовать в соответствии с ролью: как можно быстрее убегать от водящего, подпрыгивать легко и высоко, как зайчики или мячики, и т. П. Если правила не выполняются, игра теряет смысл, перестает быть интересной для детей.

По своей организации подвижные игры чаще всего коллективны, в них могут объединяться от 2 до 25 детей.

В структуре подвижной игры выделяют содержание, двигательные действия и правила.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в состав той или иной игры. Правила в подвижной игре носят организующий характер: они определяют ход игры, последовательность выполнения действий, взаимоотношения участников игры, поведение каждого играющего. Правила показывают, как должны вести себя все дети во время игры. Например, в игре *«Гуси-лебеди»* первое правило требует, чтобы *«гуси»* находились на лугу до тех пор, пока их не позовет *«хозяйка»*, и бежать им можно только на окончание слов диалога. Второе правило запрещает *«волку»* ловить *«гусей»* раньше, чем они побегут домой. При этом *«волк»* имеет право только пятнать *«гусей»*, а *«гуси»* должны считать себя пойманными, если *«волк»* до них дотронется.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Подвижные игры - игры с правилами. 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, игры с прыжками и т. д.).

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

Подвижные и спортивные игры проводятся на занятиях по физической культуре, а также на прогулках. На каждый месяц планируется 2-3 новые игры и повторение 4-5 уже знакомых подвижных игр.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал *«Лови!»*, *«Беги!»*,*«Стой!»* и др.

**Методика проведения подвижной игры с дошкольниками** направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей и владеющего разнообразными навыками ребенка. Под руководством воспитателя формируется творчески мыслящий человек, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать творческие трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Обязательным условием проведения подвижной игры учет индивидуальных особенностей ребенка.

В методике организации и проведения подвижных игр определены следующие этапы:

- выбор игры,

-подготовка к проведению игры,

-проведение игры,

-подведение итогов.

Выбор игры зависит от педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Подбор подвижных игр зависит от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического, умственного развития ребенка, их двигательных навыков; состояния каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, режима дня , места проведения игр, интересов детей.

При подготовки места для игры необходимо подготовить игровую площадку;

подготовить инвентарь для игры, расстановка играющих, что бы всем было видно и слышно. На прогулке проводиться 2 игры (подвижная и спокойная).

Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очерёдности выполняемых заданий, возраста детей. Необходимо варьировать способы организации игр в зависимости от структуры и характера движений, места проведения. Ознакомление с игрой проводиться четко, лаконично, образно и продолжается 2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Объясняя несюжетную подвижную игру , педагог раскрывает последовательность действий, игровые правила и сигналы. Указывает место положение играющих, игровые атрибуты, затем с помощью вопросов педагог спрашивает, как дети поняли игру.

Объясняя игры с элементами соревнований, педагог уточняет правила игры, игровые приемы, условия соревнования.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог должен учитывать физические и индивидуальные особенности детей. С помощью считалок выбирается водящий. Произведение в хорошем исполнении считалки вырабатывается чувство ритма. Считалка несет познавательную, эстетическую, этическую функции, и вместе с играми способствует физическому развитию ребенка.

Подведение итогов игры. Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижения интереса. Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижая физическую нагрузку и приводящую пульс ребенка в норму.