

**Консультация для родителей по теме
«Подвижные игры как средство двигательной активности
дошкольника».**

*Материалы подготовила:
воспитатель Цыпкина Ольга Андреевна*

В развитии двигательной активности ребенка дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Именно в ней дети реализуют врожденное стремление к движению, потребность в активном воздействии на окружающий мир, испытывая чувство «мышечной радости», эмоциональный подъем, который обеспечивает положительный результат игры. Для дошкольников подвижные игры являются жизненно важной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Также игра является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств.

По мнению А.В. Запорожца, подвижная игра - это первая доступная для дошкольников форма деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений; моторное развитие, совершаемое ребенком в игре - пролог сознательных физических упражнений. В подвижной игре дошкольник многократно самостоятельно повторяет движения, заданные темой и правилами, что чрезвычайно благоприятно влияет на их усвоение и является важной составной частью процесса обучения.

В работе со старшими дошкольниками важно предусмотреть не только обучение движениям в обобщенном виде, но и разучивание составных элементов, отдельных поз и их сочетаний. Правильность выполнения движений и прочность их усвоения выдвигаются в качестве первоочередной образовательной задачи. Однако учебные мотивы все еще тесно переплетаются с игровыми. Этим объясняется многоплановое применение игры на разных этапах обучения старших дошкольников. Возросшие возможности организма и требования к качеству движений накладывают отпечаток на содержание и характер игр старших дошкольников. Все чаще встречаются элементы единоборства и коллективного соревнования, требующие напряжения внимания и проявления физических и морально-волевых качеств. Дети начинают заботиться об общекомандном результате, проявлять доброжелательное отношение друг к другу.

Подвижные игры находят широкое применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений. Так, предварительно разученные способы ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде, плавания с интересом воспроизводятся детьми в специально подобранных играх и игровых заданиях.

Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Таким образом, подвижная игра, как и дидактическая игра, направлена на достижение определенных целей воспитания и обучения. Подвижная игра - основная форма работы с дошкольниками по физической культуре. Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. Ей принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества. «Игра - это сама детская жизнь, инстинктивная, добровольная, спонтанная и естественная, связанная с исследованиями, общением и выражением себя, сочетающая действие и мысль, приносящая удовлетворение и ощущение успеха».

Повышение двигательной активности посредством подвижных игр обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект. Тщательное их планирование и использование позволяет избежать гиподинамии, актуальной в настоящее время у детей, так как компенсирует дефицит двигательной активности; обогатить детей знаниями о многообразии физических упражнений и подвижных игр, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Подвижные игры благоприятно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей. Например, такие игры, как «Карусель», «Великаны и гномы», «Горячий мяч» и др. способствуют укреплению мышц спины, пояса верхней конечности, живота, тренируют навыки в удержании тела в верном положении, правильной ходьбы и выполнения других основных элементарных движений, что способствует приобретению правильной осанки. Подвижные игры «Удочка», «Зайцы и волк» и др. укрепляют связочно – мышечный аппарат голени и стопы, воспитывают навыки правильной ходьбы. Использование в работе с детьми игр с небольшими предметами (малыми мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную

чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста.

Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций. В игре дети упражняются в разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании и т.д., совершенствуют навыки спортивных упражнений. Так, предварительно разученные способы ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде, плавания с интересом воспроизводятся детьми в специально подобранных играх и игровых заданиях. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Интенсивная мышечная деятельность способствует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает координацию движений. Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Игры развивают моторику ребенка, уменьшают заторможенность, умение соразмерять движения в соответствии с задачами.

Использование разнообразных действий и движений активизируют деятельность всей двигательной области коры головного мозга; дыхание, кровообращение и обменные процессы (углеводный, белковый, жировой и минеральный). 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, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает благотворное влияние и на психическую деятельность.

Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего; при его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего, он вновь ускоряет движение.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и

торможения. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Использование подвижных игр для повышения двигательной активности тесно связано с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма, усиливает все физиологические процессы, мозговые импульсы стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей развиваются волевые качества (выдержка, настойчивость, решительность, смелость, умение справляться с отрицательными эмоциями), помогающие преодолевать различные препятствия и находить оригинальные, нестандартные ситуативные решения, которые так необходимы в повышении двигательной активности.

Подвижная игра также способствует воспитанию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений, навыков пространственной ориентировки. Уровень развития физических качеств позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, ходить на лыжах, высоко прыгать, далеко метать. Игры со скоростно-силовой направленностью («Перелет птиц», «Медведь и пчелы», игры-эстафеты – «Пожарные на учении», «Передача мяча в колонне» и др.) воспитывают силу; с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость; связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости.

Подвижная игра воздействует на формирование интеллектуального потенциала ребенка, его способности к анализу и синтезу ситуационных игровых проявлений, сообразительности, наблюдательности.

В повышении двигательной активности также большую роль играет содержание и качество игр старших дошкольников, которые зависят от возросших возможностей организма и требований к качеству движений. Все чаще встречаются элементы единоборства и коллективного соревнования,

требующие напряжения внимания и проявления физических и морально – волевых качеств. Именно состязательность, соперничество являются естественными психофизическими стимуляторами развития двигательных качеств, достижения совершенства физической подготовленности ребенка. Дети начинают заботиться об общекомандном результате, проявлять доброжелательное отношение друг к другу.

Важно отметить нравственный аспект подвижной игры, который способствует количественному и качественному улучшению параметров двигательной активности, т.к. физический и психический компоненты игры тесно взаимосвязаны. Подчиняясь правилам игры, дети упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Подвижная игра соревновательного коллективного характера содержит в себе возможности проявления целеустремленности, упорства, решительности на пути достижения обусловленного игрой результата. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Таким образом, ведущая роль в повышении объема и форм двигательной активности отводится подвижной игре, которая способствует оздоровлению ребенка, активизирует творческую деятельность, самостоятельность, проявление раскованности, свободы в решении игровых задач. Именно в ней дети реализуют врожденное стремление к движению. Только при правильно организованной двигательной активности, при соблюдении всех условий можно удовлетворить естественную потребность детей в движении, тем самым предотвратить болезни.