

Подвижная игра как средство физического воспитания дошкольников

Здоровье человека является сложнейшим феноменом, который исследуется разными науками: медициной, биологией, психологией, социологией и т.д. Представителями каждой из названных наук придерживаются общего мнения по поводу положительного влияния двигательной активности на здоровье с младенчества и до глубокой старости, которое оказывает двигательная активность человека.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из – за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

Подвижные игры – это одно из средств физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражнять в беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние оказывают подвижные игры и на нервно – психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развиваются воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению. Игры подбираются с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют

характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

Если говорить о классификации подвижных игр, то можно выделить две основные группы - некомандные и командные игры. По степени подвижности эти игры делятся на игры малой, средней и большой подвижности. Подвижные игры можно разделить также на две группы: сюжетные и бессюжетные. Кроме того, в отдельную группу отнесены спортивные игры: баскетбол, городки, футбол и т.д.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть подражательными, образно- творческими, ритмическими и т.д.

При подборе игры продумываются следующие вопросы:

- цель игры, какие умения и навыки будут формироваться в процессе ее проведения,
- какие воспитательные цели преследуются в процессе игры,
- посильна ли она для детей,
- все ли дети будут в ней участвовать,
- что даст игра каждому ребенку.

Дети дошкольного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно учитывать, что организм детей не готов к перенесению длительных напряжений. Поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Таким образом, в общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для

всестороннего гармоничного развития личности. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности.