Консультация для педагогов «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности дошкольников»

Консультация для педагогов «Подвижные игры как средство повышения двигательной активности дошкольников»

Как известно, ведущим видом деятельности **ребенка-дошкольника является игра**. Важным **средством** физического воспитания является под-вижная игра. **Подвижная** игра оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. При проведении их на свежем воздухе оздоровительный эффект **подвижных игр усиливается**.В игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений **активизирует дыхание**, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. В процессе **игры** происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений. Сознательное выполнение правил **игры формирует волю**, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется такие личностные качества, как, **активность**, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе **игры** происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств.

Ребенок - существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и **игры** с беганием прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. **Двигательная активность** является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда.

**Подвижная** игра – это сознательная, **активная** деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П. Ф. Лесгафта, **подвижная** игра является упражнением, **посредством** которого ребенок готовится к жизни. Развивающий эффект **подвижных** игр заключается в том, что увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность **игры** побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Таким образом, **подвижные игры** представляют собой важное **средство** решения задач физического воспитания **дошкольников**.

**Подвижные игры** являются одним из эффективных **средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста**

**Подвижные игры классифицируются по**:

. степени **подвижности**(**игры малой**, **средней**, большой **подвижности**);

. преобладающим движениям *(****игры с прыжками****, с перебежками и др.)*;

. предметам, которые используются в игре *(****игры с мячом****, с лентами, с обручами и др.)* .

Чем больше **подвижных игр для дошкольников** могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности **дошкольников**. Ведь **подвижные игры в дошкольном** возрасте представляют естественный путь *«оттачивания»* мелкой моторики. Кроме того, **подвижные игры** позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка.

Почему же так важны **подвижные игры для дошкольников**? Потому, что в **дошкольном** возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе **подвижной игры** позволяет значительно ускорить формирование **двигательных навыков**, способствуя раннему развитию ребенка как в физическом, так и в психическом плане.

Важной характеристикой **игры** являются игровые правила. П. Ф. Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила **игры**. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т. е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия, с более, **повышенными требованиями**, способствует сохранению у него интереса к игре. В ходе **игры педагог** обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила **игры в следующих случаях**: если не понял достаточно точно объяснение **педагога**; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т. д.

Во время **подвижных игр дошкольник учится слушать**, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны **подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам**! **Активные подвижные игры** помогают им преодолеть робость. В запале **игры** малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.

Какие бывают **подвижные игры для дошкольников**

Условно **подвижные игры для дошкольников** можно разделить на сюжетные, бессюжетные и **игры-забавы**.

Однако, в любом случае, **подвижные игры для дошкольников** должны быть достаточно простыми и иметь доступные правила. Важно также подбирать такие **подвижные игры для дошкольников**, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей – не окажутся сложными, или наоборот, излишне примитивными.

Кроме того, желательно, чтобы **дошкольник играл в подвижные игры** с другими детьми под чутким руководством, а, если возможно, то и при **активном участии взрослого**. Стоит помнить, что у детей **дошкольного** возраста большая часть травм происходит именно во время **подвижных игр**.

Сюжетные **подвижные игры для дошкольников** помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира. Например, о **средствах передвижения***(автомобилях, поездах, самолетах)* и правилах пользования ими; о повадках и особенностях движений различных животных и птиц и т. д.

Бессюжетные **игры подвижные игры для дошкольниковучат** детей быстро действовать по сигналу, развивают ловкость, внимание и смекалку, умение ориентироваться в пространстве.

**Подвижные игры-забавы для дошкольников** предназначены для развлечения. Они **повышают настроение**, способны развеселить и отвлечь малышей.

Очень важна роль **подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня**. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. **Активные двигательные** действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

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

**Активность**детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания **игры**, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач **педагогического состава подвижными** играми является поддержание в них достаточной **активности всех детей**, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего **дошкольного возраста**.

**Подвижная**игра имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка: физического, умственного, эмоционального, социального.

**Подвижная** игра – это сознательная, **активная** деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

В подборе игр необходимо опираться на требования и рекомендации основной образовательной программы, по которой работает ДОУ.

В разучивании **игры с детьми средней** возрастной группы целесообразно опираться на сюжетные игровые образы, на образное мышление и воображение детей.

При проведении **подвижных игр нужно учитывать**:

- возрастные и **психолого-педагогические особенности детей**;

- направленность на развитие основных движений и психофизиологических качеств **дошкольников**;

- сферу интересов и потребностей ребенка;

- постепенное поэтапное усложнение игровых целей, задач, правил и условий **игры**.

Как уже раннее было сказано, наиболее эффективно проведение **подвижных** 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 здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, **повышается** сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

“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”.