**Физическое развитие детей в подвижных играх.**

**Актуальность.** Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В дошкольном возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение, когда малыш ещё только учится управлять своим телом. В этом возрасте ребенок овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится координировать свои действия.

К полутора годам ребенок обычно уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он может целенаправленно, по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить как мишка», «прыгать как зайчик» и т.п. К концу второго года малыш может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать через невысокое препятствие, подниматься и спускаться по лестнице, горке, подлезать под скамейку, перелезать через перекладину. Трехлетний ребенок умеет бегать, кружиться на месте; влезать на стул, спрыгивать с него; подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, перепрыгивать через небольшое препятствие.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может носить в руках предметы, возить их за тесемку, играть в разнообразные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять мяч) и пр.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

Таким образом, ведущей идеей дошкольных образовательных учреждений является формирование здорового ребёнка и на этой базе развитие его духовного потенциала и творческих способностей. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности детей дошкольного возраста раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребёнка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э. И. Адашкявичене, Е. Н. Вавилова, В. Г. Гришин, Т. И. Дмитренко, Л. В. Карманова; Т. И. Осокина) подчеркивается, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. В методических пособиях названных авторов достаточно глубоко раскрыто содержание, педагогические условия обучения дошкольников элементам игр и упражнений.

По мнению Н. М. Амосова, В. К. Бальсевича, Ю. К. Чернышенко, В. Н. Новохатько, Е. И. Панкратьева и др., при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

**Роль подвижных игр в физическом развитии дошкольников. Классификация подвижных игр**

**Цели** физического воспитания дошкольников:

1) оздоровительная - решает проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка;

2) воспитательная - органически взаимосвязана с физическим и духовным развитием дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания;

3) образовательная - обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

###### На основании цели оздоровительного направления необходимо решение следующих задач:

###### 1) формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям. Широкое использование естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня; наличие благоприятных условий для разнообразной двигательной деятельности; соблюдение требований СанПин.

###### 2) формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры;

###### 3) формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья. Реализация этой задачи основана, прежде всего, на знании особенностей высшей нервной деятельности ребенка, других его физиологических особенностей, в частности нервно-мышечного аппарата, а также индивидуальных проявлений в развитии детей. Знание этих факторов позволяет выделить основной принцип подбора и назначения упражнений, определить соответствующие целевые установки.

**Оздоровительные задачи подвижных игр**. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

**Общие воспитательные задачи** физического воспитания дошкольников. На основании цели воспитательного направления путем проникновения воспитательных мер в двигательную сферу ребенка достичь положительных результатов в формировании личности необходимо решение следующих **задач**:

- способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- создавать условия для выполнения подвижных игр и физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;

- научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им. Постоянно напоминать им о необходимости бережно относиться к своей и общественной собственности;

- вести борьбу с индивидуализмом, эгоизмом, несправедливостью;

- влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;

- создавать условия для проявления положительных эмоций.

**Воспитательные задачи подвижных игр**. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью вызывающие значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда интересна и привлекательна для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

**Общие образовательные задачи физического воспитания дошкольников.** Для реализации цели образовательного направления - обеспечить обучение движениям и двигательным действиям, для развития физических качеств, гарантирующих всестороннее и гармоничное развитие ребенка, необходимо решение следующих **задач**:

1) организовать (насколько это возможно) процесс обучения в естественных условиях;

2) создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач;

3) способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы;

4) обращать самое серьезное внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям, формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков.

Конкретная и правильная постановка частных задач при обучении отдельному двигательному действию обеспечивается соблюдением следующих положений:

- с целью достижения необходимого результата при обучении движениям и двигательным действиям;

- детализировано применительно к особенностям действий, являющихся предметом обучения;

- индивидуализировано применительно к возможностям обучаемых, зависящих от их возрастных, половых, личностных особенностей и уровня подготовленности;

- в определенной последовательности, задаваемой объек­тивными закономерностями формирования двигательного дей­ствия и логикой образовательного процесса.

**Образовательные задачи подвижных игр.** Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время утренней гимнастики, физкультурных занятий. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у детей умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для дошкольников.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли, что развивает у них организаторские навыки.

Для удобства практического использования игры клас­сифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры. 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 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 построится», «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.

Итак, подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. 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.

**Педагогические основы применения подвижных игр для физического развития детей дошкольного возраста**

В жизни дошкольников игры занимают самое большое место — отмечала Н. К. Крупская — Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, гибче тело вернее глаз, развиваются сообразительность находчивость инициатива. Игра для них — учеба, игра для них — труд, игра для них — серьезная форма воспитания».

На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали Горький и Макаренко. Игру детей они рассматривали как основной вид физической и двигательной деятельности.

П. Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я. А Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе.

Ружена Будинска говорила, что подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и таким образом, в значительной степени способствует правильному росту и развитию. Игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало педагогических возможностей.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. 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 влияние и на психическую деятельность.

Игра — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, — неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество — важнейшие факторы оздоровления.

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 и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Непринужденная веселая атмосфера увеличивает совместное общение между детьми, подводит ребенка к пониманию того, что действия не являются лишь его индивидуальным делом, ибо они включаются, прямо или косвенно, в сложные человеческие взаимоотношения.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Ученые установили, что самой эффективной деятельностью для вхождения в мир других людей является игра. Игра ребенка — основное средство становления его как автономной независимой личности, свободно и самостоятельно выстраивающей свои отношения с равными — сверстниками Игра обеспечивает ребенку самореализацию и эмоциональный комфорт.

3. В. Мануйленко, подвергнув специальному экспериментальному исследованию значение игры для развития волевых процессов, убедительно доказала, что сознательный контроль движений в игре значительно выше, чем в деятельности, осуществляемой по заданию.

А. В. Запорожцем и Я. 3. Неверович велись исследования развития движений, показывающие, что игра имеет ближайшее отношение к формированию моторики ребенка дошкольного возраста.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

А. С. Макаренко утверждал, что как ведет себя ребенок в игре, так позже он будет вести себя на работе.

Итак, подвижная игра готовит ребенка к труду: дети делают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Правильно организованные и систематически проводимые игры формируют характер, волю, воспитывают патриотические, интернациональные чувства.