Влияние спортивных игр на развитие детей.
 В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т.д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках ходьба на лыжах и т.д.)
 Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшения физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом, и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.
 При обучении спортивным играм и упражнениям в детском саду необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если воспитатель поистине глубоко понимает значение физических упражнений для здоровья ребенка и имеют для этого соответствующую подготовку. Заниматься спортом в прямом смысле слова не рекомендуется для детей дошкольного возраста. Но элементарные действия в спортивных играх и упражнениях, отдельные элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны. Воспитателю необходимо учитывать, что содержание, методика проведения и планирование учебного материала по спортивным играми упражнениям имеют свою специфику. Их организация требует учета возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности, задач физического воспитания детей дошкольного возраста и специфики работы дошкольных учреждений.
 Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы детского сада определяют и специфические методы обучения, и форму проведения занятий. Было бы ошибкой допускать в педагогической практике при обучении спортивным играм и упражнениям шаблонное повторение движений, механическое использование форм и методов обучения, применяемых в общеобразовательных и спортивных школах, без должного учета задач, решаемых с данным контингентом детей. В зависимости от того, насколько учитываются возрастные особенности, физические возможности дошкольников, спортивные игры и упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.
 Отличная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, когда их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой "забывают" о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его.
 Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения и игры должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные занятия, игровые образы, неожиданные моменты. Обучение спортивным играм и упражнениям протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников.
 Во время игр и спортивных развлечений воспитатель должен знать, что психика ребенка неустойчива, легко ранима. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребенку обидными, он может расплакаться, потерять верю в свои силы, и это надолго оттолкнет его от того или иного вида игры. Указывать ребенку на его ошибки надо очень тактично. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Конечно, тех, у кого все быстро получается, не следует особенно часто хвалить – могут зазнаться. А вот малыша, которому долго не давалось какое-то упражнение, а потом наконец получилось нужно непременно похвалить.

Приступая к занятиям, следует иметь в виду, что дети не одинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенностей и самочувствия ребенка.
 Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои возможности и нередко заигрываются (во вред своему здоровью). Поэтому и разучивание упражнений, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом. Игры большой активности сменяются спокойными.
Лучше чуть-чуть недоигрывать, чтобы игра для ребенка была всегда заманчивой, привлекательной и не носила вред здоровью.
 Нагрузка во время игр должна распределяться равномерно на все группы мышц, возрастать постепенно из года в год. Родители могут и должны помочь ребенку выработать красивую осанку, научить правильно дышать, не задерживая дыхания, сообразуясь с физическим упражнением, глубоко, равномерно. Вдох делать через нос, выдох – через рот.
 Правильно организованные игры и спортивные развлечения укрепляют здоровье детей, закаляют их организм, помогают развитию двигательного аппарата, воспитывают волевые черты характера, ценные нравственные качества, являются замечательным средством активного и разумного отдыха.
Задача педагога- воспитателя сводится к придумыванию сказочной игры, объясняющей спортивные движения. Все это связано с развитием интеллекта ребенка, его способностью фантазировать.

 Формирование ребенка движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.
 Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действий и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.
 При формировании двигательных действий возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

 Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.
Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.
 Основной целью является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования; где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка.
 Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.
 Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.
 Подводящими упражнениями могут служить:
1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
2. Имитация изучаемых двигательных действий.
3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм.
4. Само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.
 Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры).При этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям.
 Общие требования к воспитателю точно выражены в словах Н.Г. Чернышевского : "Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника… или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться". Дети безотчетно склонны подражать движениям, манере держаться, речи воспитателя и т.д. Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель – и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т.д.
Спортивные упражнения
1) зимой
- Катание на санках: оно оказывает большое влияние на физическое влияние и закалку организма ребенка. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помотает окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.
- Скольжение по ледяным дорожкам: Способствует предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению работоспособности, организованности, дисциплинированности, самостоятельности, активности и проявлению волевых качеств (смелости, решительности, уверенности в своих силах и т.д.)..
- Ходьба на лыжах: Закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все группы мышц, усиливается дыхание и кровообращению. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений, профилактика простудных заболеваний.
- Катание на коньках: Укрепляет мышцы свода стопы, развивает вестибулярный аппарат..
2) Весной, летом, осенью.
- Метание. Развивает глазомер, точность, ловкость движений. Кроме упражнений в метании в цель и на дальность, предлагается для включения в занятия ряд упражнений в бросании, ловле, перебрасывании мяча. Все эти упражнения развивают физические качества детей.
- Ходьба и бег. Ко времени перехода в школу дети должны освоить наиболее существенные элементы ходьбы и бега. Ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.
- Прыжки. Надо учить детей сочетать при прыжках разбег и отталкивание.
- Лазание. Лазание, перелезание, пролезание это различные способы преодоления препятствий. Лазание развивает смелость, координацию движений, помогает преодолеть боязнь высоты.
- упражнения для равновесия. Равновесие зависит от площади опоры, положения центра тяжести тела, от состояния вестибулярного аппарата, от степени напряжения нервной системы. Для усложнения упражнений в равновесии надо постепенно уменьшать ширину опоры (доски) и повышать высоту. Для этого рекомендуется, кроме гимнастических скамеек, иметь стремянки с набором досок разной ширины.
- Катание на велосипеде. Способствует ориентировке в пространстве, сохранению равновесия, развитию личностных качеств..
- Плавание. Оказывает положительное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы.
Дошкольников учат плавать "кролем на груди". Изучается положение тела, движения ног, движения рук, а также дыхание.
- Спортивные игры на свежем воздухе. "Перегонки", "кто дальше", "Кто быстрее", "Догони", "Змейка" и т.д.
Летом физкультурные занятия должны отличаться динамичностью, быстрой сменой деятельности. Исходные положения не должны быть стабильными, раз и навсегда закрепленными за данными упражнениями, их надо чаще менять.
На участке желательно иметь специальную физкультурную площадку, оборудованную всеми необходимыми для развития основных движений пособиями. Хорошо иметь на площадке большие "Чурки" - отрезки бревна диаметром 20-25 см и высотой 25-30 см (25-30 штук). Чурки можно использовать как самостоятельное пособие, а также в сочетании с рейками, шнурами и т.д.
- Катание на самокате.

 - Настольный теннис (пинг-понг).

 В общей системе образовательной работы ДОУ физическое воспитание детей занимает особое место. 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.

Используемая литература:

1.           Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

   2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.

3.  Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.