**Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста.**

Проблема физического развития подрастающего поко­ления сегодня рассматривается в качестве одной из приоритет­ных социально-педагогических задач.

Для укрепления здоровья детей особую роль играет применение разно­образных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физиче­ских упражнений, подвижных игр, которые бы удовлетворяли требования учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств дошколь­ников.

Отличное здоровье, крепкое и закалённое тело, сильная воля, форми­руемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хо­рошей основой для интеллектуального и умственного развития ребёнка. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некото­рых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. К сожалению, многие родители не понимают оздоровитель­ного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного вни­мания физическому воспитанию детей. Поэтому задача педагогов - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связа­ны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, оп­ределяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влия­ниям. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность приводит к развитию целого ряда заболеваний. Двигаясь, ребёнок познаёт мир и себя, так как активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям.

С каждым годом жизнь предъявляет всё более высокие требования не только к взрослым людям, но и к детям: неуклонно растёт объём знаний, ко­торый необходимо передать. Ведь многие дети имеют слабое здоровье.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, которая влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка (Е.А. Пимонова, 1988; А.С. Солодков, Е.М. Есина, 1998, и др.) Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленно­сти и психическим развитием ребенка. Двигательная активность благоприят­но воздействует на перцептивные, мимические и интеллектуальные процес­сы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простуд­ным заболеваниям.

Известно, что недостаток движений в жизни дошкольников явля­ется

одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: недостаточная двигательная активность снижает функциональные возмож-

ности сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка. Малоподвиж­ный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свой­ственен более низкий уровень двигательных качеств.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспи­тание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой — специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение

 задач, как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в подвиж­ных играх.

Но в то же время игра не может служить средством обучения младших дошкольников более сложным по координации движе­ниям, требующим определенной четкой техники, усиленной концент­рации внимания, дополнительных волевых усилий.

Для младших дошкольников подвижные игры являются жиз­ненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные - и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упраж­няется в различных действиях. С помощью взрослых он овла­девает новыми, более сложными движениями.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается тре­бование обязательного целенаправленного воспитания двигатель­ных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многократное повторение этих действий требует от детей вни­мания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвиж­ные игры являются средством не только для развития движе­ний, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организован­ность, внимание, умение управлять своими движениями, способ­ствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, на­чинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содер­жания помогают детям закреплять свои знания и представ­ления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и прави­лах движения поезда, автомобиля, самолета.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

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.

Основная задача педагога - поддержание в игре достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возраст­ными особенностями детей младшего дошкольного возраста.

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. Работники дошкольных учреждений должны по возможности уве­личивать время, прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с постав­ленными воспитателем задачами.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря — вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

В занятие физической культурой для младших дошколь­ников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная — в основную часть, вторая, более спокойная — в заключительную часть занятия; цель последней — успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части. Например, на одном занятии могут быть проведены такие игры: «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Лошадки», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Кто тише», «Прокати обруч», «Сбей кеглю».

Со второй младшей группой (четвертый год жизни) програм­мой предусмотрено 3 физкультурных занятия в неделю. Одно из них рекомендуется проводить в течение всего года на воздухе во время прогулки. Содержание этих занятий зависит от вре­мени года и погоды. В теплое время года на таких занятиях имеют место упражнения в основных движениях и подвижные игры. В зимнее время чаще всего включаются простейшие спортивные упражнения, такие, как скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, ходьба на лыжах, и в сочетании с ними — подвижные игры.