**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА**

**Развитие психических качеств в игровой деятельности.**

 По мнению учёных - игра это не просто забава, а очень важный вид деятельности маленького человека. В игре он может все: скакать на лошадке, прокатится на поезде, влететь в небо на самолёте и т. д.

«Только понарошку», - подумаем мы. Но для ребёнка в каждой игре, пусть в течении короткого времени, существует реальный мир, в котором малыш живёт и действует.

 Дети воспринимают сюжет и партнёров как действительность, и не важно, что при этом они используют обычные игрушки. Ребёнок пытается вообразить себя птичкой, мячиком, прячется под зонтик от «настоящего» зонтика.

 Для того чтобы сюжет игры был принят малышом, педагог должен дать изображаемому образу характеристику, «немая» игрушку должна заговорить. Таким образом, создаётся правдивая игровая ситуация.

 С целью сохранения этой игровой ситуации в процессе игры необходимо пояснить происходящее, направлять действия детей, изменять интонацию голоса, выделять с ее помощью главное, что малыш должен усвоить. Например; «Семён ты не насыпал на ладошку зернышки для петушка. Катя, ты забыла завести свою машину. Антон, твоя машина медленно двигается. Ты едешь на грузовике, который везет тяжёлый груз?»

 Эмоционально-образовательная методика руководства воспитателя постепенно формирует у детей положительное отношение к игровым персонажам. « С кем вы сейчас так весело играли? Кто вас догонял?» Дети вспоминают, что это был большой мяч. « А что вы забыли сказать мячу?» Малыши подходят к нему, глядя, говорят спасибо, прощаются, обещают скоро прийти и снова поиграть с мячом.

 Отмечается, что деятельность детей третьего года жизни становятся более целенаправленной.

 Понаблюдайте за ребёнком: при повторении знакомой игры его действия часто носят характер эксперимента: он по-другому «ведет свою машину», она едет по новому пути. «Маленький воробушек»

многому научился: он не только «летает, клюет зернышки и пьет водичку», но уже умеет «чистить пёрышки, греть носик на солнышке», не боится машины и не прячется в гнёздышко, а «перелетает с кустика на кустик» (малыш переходит с одной скамейки на другую).

 Восприятие у детей становится более детальным, более точным, они способны устанавливать логические связи между отдельными действия, между непосредственно воспринимаемым и прошлым опытом. У них хорошо развито воссоздающее воображение.

 В качестве примера такого воображения рассмотрим подвижную игру «Бусинки». В первом варианте игры дети – «большие бусины» бегают, показывая, что они «раскатились» по залу. При повторении игры педагог обращает внимание воспитанников на то, что маленькие бусинки сначала падают на пол, а потом катятся по нему. Пока дети нанизывают собранные бусинки, воспитатель в беседе еще раз уточняют последовательность действий.

 В процессе игры «большие бусины» - Оля и Алена – легли на пол и покатились, как настоящие бусинки, другие дети последовали их примеру. При повторении эта игра проходила только в таком варианте. По ходу игры возможны экспромты со стороны воспитателя. Такие моменты могут быть вызваны эмоциональным состоянием детей, желанием выразить себя в движении. Экспромт дает возможность развивать у малышей собственные творческие способности. Итак, играя, ребенок не только способен воспроизводить показанное взрослым движение, но и в состоянии с содержанием игры придавать действиям воображаемые свойства, существующие в памяти в виде представлений, понятий.

 Только при систематическом повторении подвижных игр приобретенные способы действий закрепляются и совершенствуются. У детей развивается хорошая ориентировка в игровой ситуации. К играм, повторяемым без изменений, дети быстро теряют интерес: необходимо видоизменять содержание и усложнять двигательные задания, что содействуют развитию мыслительных способностей.

 Одно из особенностей подвижных игр является то, что они бесконечно разнообразны по своему содержанию, в котором заключено много познавательного материала. Игровые действия и правила соответствуют возрастным особенностям малышей, их знаниям и представлениям об окружающим мире. Дети знают, что очень быстрые, они убежали от мишки их не догнал; оказывается, у дождика есть весёлая песенка, и поют ёё дождевые капельки; а гусь, когда сердится, шипит и может ущипнуть; колокольчики звенят по- разному: большие очень громко, а

маленькие – совсем тихо.

 Двигательные задания в подвижных играх также варьируются: одно и тоже движение в зависимости от ситуации дети выполняют по – разному, в разных построениях. Это имеет большое значение для развития у малышей.

 Игра сопровождается с рождения, остаётся с ним в детстве, отрочестве, вплоть до перехода в юность. Игра отражает мир мыслей и чувств детей, ведет их по стезе познания реальности.

 Игр очень много, они могут быть самыми разными, но особое место среди них занимают подвижные. Эти игры считаются универсальными и незаменимым средством физического воспитания. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребёнка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса.

 Главная цель воспитателя – расширить для ребёнка окружающий мир, помочь реализовать сегодняшние возможности и создать условия для дальнейшего развития.

 Малыш приходит в детский сад, чтобы обрести друзей, выразить себя в интересной ему деятельности. Именно подвижная игра делает процесс воспитания приятным и полезным не только для самого ребёнка, но и для окружающих его взрослых.

 Игра для детей – важное средство самовыражения, «проба сил». Она должна войти в жизнь маленького человека, умело сочетаться с другими видами его деятельности. Игра уместна во многих случаях: если малыши устали от однообразных действий и им нужна разрядка; если они расшалились и их надо успокоить; если надо сделать интересным какой – то режимный момент или индивидуальное двигательное задание; поднять настроение и активность ребят после дневного сна. Дети быстрее привыкают к новым для них условия, если воспитатель умеет сосредоточить их внимание на активной двигательной деятельности. Это позволит педагогу привлечь к игре замкнутых и застенчивых воспитанников, поможет узнать их характер и найти наиболее правильные пути воздействия на каждом из них. Игра является незаменимым помощником воспитателя. Но главное то, что она сближает воспитателя и ребёнка. Малыш чувствует, что взрослый верит в него, доверяет ему, включает его в решение все более и более трудных проблем и задач.

 Многие игры, подвижные и малоподвижные, как и игровые упражнения существуют давно. Время вносит изменения в их сюжеты, наполняет новым содержанием. Игры обогащают, совершенствуются.

 Большинство предлагаемых игр и все игровые упражнения разработаны автором. Достоинство их в том, что они достаточно разнообразны по координации движений, умения ориентироваться в пространстве, способствует воспитанию активности и самостоятельности.

 Понаблюдайте за действиями детей в подвижных играх, они складываются из однородных движений, но ребёнок каждый раз выполняет их в разных комбинациях, с учетом новых условий.

 В игре всегда есть основное, узловое движение, чаще всего это ходьба или бег. В процессе игры дети меняют темп, направления, чередуя ходьбы. Есть сложные игры, построенные на нескольких видах движений, например: во время ходьбы нужно перешагивать через предметы, подлезать или перелезать, выполнять подскоки и т. п.

 Так, в игре «Детки в домике сидят» малыши вынуждены, подражая персонажам, осваивать различные действия: ходить, как петушки, высоко поднимая колени; идти коротким шагом, не спеша, переваливаясь с боку на бок, как гуси; скакать, как лошадки. Если «дом» у детей за скамейкой, то они пролезают под ней или перелезают через нее.

 Игры нередко сопровождаются стихами, песенками. Стихотворный текст определяет ход игры, регулирует деятельность детей, их поведение. Малыши вслушиваются в слова текста, сосредоточивают внимание на содержании. Стихотворные слоги задают ритм движениям, воспитатель, акцентируя внимание на характер и качестве выполнения действий: петушок идёт, высоко поднимая ноги, руки-крылышки отведены назад; гуси тянут шею и шипят.

 Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать, в соответствии с правилами овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируется память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют двигательные навыки, учатся свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

 Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только

мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскованней и свободен.

 Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

 Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

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

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные

возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

**Влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей разных возрастных групп.**

 Подвижные игры оказывают благотворное влияние на общее состояние здоровья детей, улучшая аппетит, укрепляя нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе, в результате которых усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь.

 Разнообразие игр позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста и подготовленности детей и в соответствии с поставленными задачами.

 Укрепление и оздоровление организма, 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 речи и обогащение словаря – вот те основные задачи, которые воспитатель может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

 Подвижные игры – обязательная часть занятий физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях в целях повышения физиологической нагрузки и эмоциональности участников. Для этого подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем что время проведения несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. В одно занятие физической культуры для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная – в основную часть, вторая, более спокойная, - в заключительную; цель последней – успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части.

 Подвижные игры, включенные в занятия оздоровительной физической культурой, несомненно, влияют на развитие и совершенствование функциональных возможностей детского организма.

 Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально – волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

 Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. По мнению П.Ф.Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип сознательности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а тек же способствует духовному развитию человека.

 Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «Мускульного панциря» на теле, поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

 Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализацией всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, не редко граничит с психологической или физической болезнью.

 Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим, как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

 Стоп – упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, для чувства и движения. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка

 В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение

и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

 Подвижная игра готовит ребёнка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

 В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. На сегодняшний день каждое общеобразовательное учреждение должно стать «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способность воспитанию, потребности в здоровом образе жизни.

 Основываясь на определение всемирной организации

здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья: здоровье физическое, здоровье психическое, здоровье нравственное и здоровье социальное.

 Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру. Педагогическое определение: это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я»; самоопределение личности в оптимальных условиях микро – и макросреды (семья, детский сад, школа, социальная группа).

 Таким образом, социальная активность проявляется в поведении, направленном на поддержание выполнения ее правил, в стремлении помочь эти правила своему сверстнику.

 Социально неуверенные, имеющие неадекватную самооценку дети склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия, реагирую на них неадекватным поведением. Высокий уровень внутренней тревоги не позволяет им приспособиться сначала к детской группе, потом к школьной жизни; затем та же проблема переходит во взрослую жизнь.

 Преодоление возникающих затруднений – это результат социальной жизни, в которой дети все видят и воспроизводят в игре. Переход от индивидуальной жизнедеятельности к социально ориентированной происходит потому, что детские взаимоотношения возникают в процессе самой деятельности и разыгрываются в связи с ней.

Таким образом, первый опыт социально ориентированной

жизнедеятельности ребёнок получает в детском саду при

взаимодействий со сверстниками. Очень важно в этот период создать

позитивный опыт совместного с другими существованиями, так как ребёнок оценивает себя «глазами» социума. И какова его самооценка –

отраженная оценка социума, таков и его социальный статус,

возможность взаимодействовать с социумом, а также способность

адаптироваться к окружающей среде.

 Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развитие мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

 При проведении подвижной игры имеются неограниченные

возможности комплексного использования разнообразных методов,

направленных на формирование личности ребёнка. В процессе игры происходит не только упражнение в имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых

психических процессов, новых качеств личности ребёнка.