

## **Консультация «Подвижная игра - как средство физического развития личности»**



**«Игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром» Фридрих Фребель**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей является самой важной задачей дошкольных образовательных организаций.

Становление человека – это

процесс физического, психического и социального формирования, охватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности.

Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

В первые годы жизни ребенка всестороннее развитие считается основой физического воспитания. В дошкольном возрасте формируются определенно необходимые черты личности, и закладывается фундамент здоровья. Физическим состоянием ребенка во многом определяется результат в любой деятельности. Организм ребенка дошкольного возраста чувствителен на минимальные отклонения от нормы в окружающей среде, которые связаны с формированием и функциональной незрелостью некоторых его органов и систем. В этом возрасте у детей связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослого человека, поэтому при решении многих педагогических задач нужно принимать во внимание физические способности и состояние ребенка младшего дошкольного возраста.

Эффективным средством физического развития детей младшего дошкольного возраста являются подвижные игры. Подвижная игра – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением двигательных заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Для младших дошкольников подвижные игры являются необходимой 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 в коллективе. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребёнок упражняется в различных движениях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными видами действий.

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. Игра помогает ребёнку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить



малыша выполнить какое либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринуждённо 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, убежать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно – мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка 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 ребёнок 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.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а



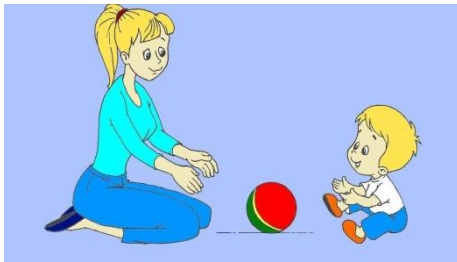
следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

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

Вот некоторый перечень подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста: «Воробушки и автомобиль», «Поезд», «Самолёты», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички летают», «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята», «У медведя во бору» и многие другие.



**Уважаемые родители!**



Играйте во дворе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите вы и ваши дети. Желаем Вам успеха и здоровья вашим детям!