

**Зеновьева Светлана Анатольевна**

воспитатель

**Муминова Виктория Геннадьевна**

воспитатель высшей категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» –

Д/С №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ**

**Аннотация:** данная статья посвящена подвижной исследованию особенностей подвижной игры. Рассмотрена игра как одно из главных средств воспитания, занимающее важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника. Обобщен практический опыт использования подвижных игр в качестве средства оздоровления.

**Ключевые слова:** игра, укрепление здоровья, двигательная активность, приобщение к игре.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка-дошкольника и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо *подвижные* игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижения определённой условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

Для всех детских возрастных периодов характерна повышенная потребность в двигательной активности. Однако обращает на себя внимание следующее противоречие. С одной стороны, роль движений в целостном развитии ребенка является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особого обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее

целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни часто болеющего ребенка-дошкольника.

Для нас представляет интерес проблема использования подвижных игр с циклическими упражнениями как средство оздоровления ребенка. Во-первых, отечественными психологами установлено, что игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства. Во-вторых, для детей подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. И главное, многочисленные исследования Ю.Ф. Змановского, В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, З.С. Макаровой, М.Ф. Литвиновой и др. показали, что подвижная игра благоприятна влияет на психофизиологическое развитие ребенка, способствует поддержанию его психосоматического благополучия, заметному снижению уровня заболеваемости.

Оздоровительная роль подвижных игр, прежде всего, проявляется в формировании эмоционального мира ребенка. Возникающие в игровых действиях положительные, да и отрицательные эмоции можно рассматривать как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

В своей работе мы основываемся на осуществлении индивидуального подхода к ослабленным и часто болеющим детям, которое состоит не только в ограничении нагрузок, сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребенком усилий физическим возможностям организма. Это достигает путем рациональной регламентации длительности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологической комфорта.

В разучивании подвижной игры мы выделяем два этапа. Первый этап предполагает решение задач по развитию и совершенствованию движений детей. Детей 3–4 лет учим соблюдать, хотя бы в общих чертах, обусловленный сюжетом и правилами способ выполнения движений. Дети, не принимающие активного участия в игре, всегда с большим вниманием прислушиваются к словам воспитателя.

На этом этапе используем прием «эмоционального объяснения», который позволяет интонациями своего голоса охарактеризовать персонажей, используем довольно большое количество слов, различные интонации, что значительно обогащает речь детей.

По мере приобретения детьми двигательного опыта требования к выполнению движений увеличиваются. Второй этап – приучение детей действовать в коллективе в соответствии с правилами игры. При этом большое внимание уделяется воспитанию у детей организованности, дисциплины, умения сдерживать себя, выполнять двигательные задания по сигналу. На этом этапе воспитатель становится руководителем самостоятельной деятельности ребенка.

Важным условием, вызывающим у детей к игре, является непосредственное участие воспитателя в игре, проявление его заинтересованности. Наших воспитанников не смущает то обстоятельство, что воспитатель, будучи, например, «медведем», делает им замечания по выполнению движений, напоминает правила игры. Они охотно подчиняются его указаниям и в то же время воспринимают его как активного участника игры.

Использование подвижных игр в качестве средства оздоровления часто болеющих детей приносит положительные результаты:

- адаптация у детей проходит достаточно быстро и успешно;
- повысилась активность родителей в изготовлении атрибутов к подвижным играм;
- освоение основных движений и развитие двигательных качеств у детей 3–4 лет на конец года улучшилось.

### ***Список литературы***

1. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е.А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986. – 78 с.