

**Салдимирова Марина Геральдовна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №17»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ И СПОРТ**

***Аннотация:** в статье идет речь о взаимодействии педагогов и родителей в вопросе укрепления здоровья и общего развития детей дошкольного возраста через подвижную и спортивную игру.*

***Ключевые слова:** здоровье детей, подвижные игры, спорт, взаимодействие, координация.*

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В Федеральном государственном общеобразовательном стандарте дошкольного воспитания и обучения выделена образовательная область «Здоровье». Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту, развивать двигательную активность.

Таким образом, влияние подвижной игры на развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, сила, координация движений и выносливость у детей дошкольного возраста. Оздоровительная работа заключается в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей, приобщение дошкольников к летним и зимним видам спорта, которые развивают самостоятельность, инициативность и выносливость, для осознанного отношения к укреплению своего здоровья. Включает в себя ежедневные зарядки, спортивные игры, эстафеты, флэшмоб с разнообразным инвентарем: мячи, обручи, скакалки, мешочки для метания, дорожки здоровья, батут, гимнастическая скамейка.

Её содержание направлено на достижение следующей цели – формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через подвижную игру, спортивные эстафеты.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, взаимовыручки и ответственности.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью. Здоровье дошкольников, полностью на нашей совести. Можно сказать, что судьба общества зависит от того, насколько качественно организована работа с детьми дошкольного возраста и детьми «зоны риска». Необходимость укрепления здоровья детей не только средствами медицины, но и средствами инновационных форм организации двигательной деятельности дошкольников: флэшмоб, спортивные игры, такие как, бадминтон, способствует развитию таких ценных качеств, как ловкость, выносливость, быстрота, точность, координация движений, укрепляет мышцы рук и ног. Игра в футбол, обучение элементам баскетбола, укрепляют мышцы всего тела, вырабатывают дружбу в коллективе, самостоятельность.

В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых, которая позволяет ребёнку, совершая пешие прогулки в лес, парк, занятия в спорт школах, секциях, и на спортивные площадки, лыжных базах.

Укрепление и развитие взаимодействия детского сада и семьи обеспечивает благоприятные условия жизни и воспитания ребенка, формирование основ полноценной, гармоничной личности.

Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, любящим свою семью. Большинство родителей прекрасно понимают, что для нормального роста, крепкого здоровья и нравственного благополучия необходимо движение. На наш взгляд именно подвижные игры очень хорошо будут этому способствовать.

Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

В организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий – подвижных игр, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, развитие выносливости в беге и подвижных играх, скоростных качеств и ловкости. Дети очень любят бегать, прыгать, соревноваться. Подвижные и спортивные игры развивают не только ловкость, выносливость, быстроту реакции, но также внимание, логическое мышление, умение быстро переключаться. Здоровьесберегающие технологии – это технологии воспитания здоровья дошкольников, один из видов инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшения всех участников образовательного процесса: проведение подвижных игр: «Один, два, три, четыре,

пять», «Совушка», быстроты реакции на сигнал, развитие внимания и слуха, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу. Спортивные мероприятия: «Кто быстрее», «Соревнования по лыжам», совершенствование умений ритмично и быстро бегать; Упражнения для профилактики плоскостопия: хождение босиком по траве, по песку, по массажным дорожкам. Использование дыхательной гимнастики: осуществляет профилактику заболеваний органов дыхания, повышает защитные механизмы организма. Обучение и закрепление умений в бросании и ловле мяча: «Постарайся поймать», «Мяч в стенку», «Мяч сквозь обруч», «Точный удар»;

– развитие меткости при метании мяча в цель, умения точно и быстро передавать мяч.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
2. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С. 10–14.
3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры: метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.