

***Иванова Анисия Алексеевна***

инструктор по физической культуре

***Максимова Анжелика Николаевна***

воспитатель

***Михайлова Надежда Викторовна***

воспитатель

МБДОУ «Д/С №179»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье представлена проблема использования подвижных игр в дошкольном воспитании. Авторами отмечается, что проведение подвижных игр требует от педагога индивидуально-дифференцированного подхода. Необходимо учитывать не только физические способности ребенка, но и его психологические особенности, интересы и желания.

*Ключевые слова:* подвижная игра, физические качества, физическое воспитание, дошкольный возраст.

Игра – это не просто развлечение для ребенка, это естественный и необходимый процесс его развития. Особенно важное место в этом процессе занимают подвижные игры, которые не только доставляют удовольствие, но и играют ключевую роль в физическом, интеллектуальном и социально-эмоциональном становлении малыша.

В дошкольном возрасте подвижная игра является неотъемлемой частью образовательного процесса. Она позволяет детям осваивать новые движения, развивать координацию, ловкость, скорость реакции, а также формировать важные личностные качества, такие как самостоятельность, целеустремленность, умение взаимодействовать с другими детьми [4].

В процессе подвижной игры дети учатся принимать правила, подчиняться им, действовать сообща, находить компромиссы, решать возникающие проблемы, а также развивают воображение, фантазию и креативность. Подвижные игры стимулируют творческую активность, помогают детям выражать свои эмоции, учатся работать в команде, развивают социальные навыки [3].

Преимущества подвижных игр [5].

1. Физическое развитие: подвижные игры способствуют укреплению мышц, улучшению координации движений, развитию выносливости, гибкости и ловкости.

2. Интеллектуальное развитие: в процессе игры дети учатся анализировать ситуацию, принимать решения, планировать свои действия, находить решения задач, развивают логическое мышление.

3. Социально-эмоциональное развитие: подвижные игры помогают детям научиться взаимодействовать с другими, развивать коммуникативные навыки, учиться работать в команде, развивать эмоциональный интеллект.

4. Укрепление здоровья: подвижные игры способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета, улучшению настроения, снижению стресса.

Существует огромное количество подвижных игр, каждая из которых имеет свои особенности и преимущества. Вот несколько примеров.

1. Народные игры: перетягивание каната, салочки, «Море волнуется», «Съедобное-несъедобное». Эти игры традиционны, просты в организации, не требуют специального оборудования.

2. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, теннис. Эти игры развивают координацию, ловкость, силу, выносливость.

3. Игры с правилами: «Классики», «Резиночка», «12 стульев». Эти игры развивают логическое мышление, стратегические навыки, способность принимать решения.

4. Творческие игры: «Испорченный телефон», «Ролевые игры», «Пантомима». Эти игры развивают воображение, фантазию, коммуникативные навыки.

Важно, чтобы педагоги осознавали значение подвижных игр для гармоничного развития ребенка, умели правильно организовать игровую деятельность. Педагог должен быть в курсе возрастных особенностей детей, правил безопасности, уметь правильно распределить нагрузку и следить за состоянием детей во время игры.

Рекомендации для родителей.

1. Поощряйте детей к активным играм на свежем воздухе.
2. Создайте домашний «спортивный уголок» с необходимым оборудованием для игр.
3. Играйте с детьми сами и привлекайте их к семейным играм.
4. Помните о безопасности детей и правильно организуйте игровое пространство.

Подвижные игры – это не просто развлечение, а необходимое условие для полноценного развития ребенка. Они помогают детям учиться, расти, развивать свои способности и подготавливаться к жизни во взрослом мире. Важно создавать для детей условия для игр и поддерживать их интерес к активной деятельности.

Планирование подвижных игр для дошкольников – задача, требующая не только креативности, но и глубокого понимания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Ведь каждый маленький человек – это уникальная личность, с собственным темпераментом, физическими данными и уровнем развития.

Первым и важнейшим фактором, который необходимо учитывать при планировании игр, является состояние здоровья ребенка. Дети с хроническими заболеваниями, такими как нарушения бронхолегочной или сердечно-сосудистой систем, часто быстро утомляются. Для них нужно планировать персональную работу, включая игры с умеренной физической нагрузкой. Важно подбирать игры с невысокой интенсивностью, чтобы не перегружать организм и не вызывать усталости [2].

Физическое развитие детей также имеет огромное значение. Дети с разными типами телосложения обладают разными физическими способностями. Важно учитывать индивидуальные особенности телосложения детей при создании команд для игр-эстафет, при выборе водящего в игре.

Многообразие способов достижения цели, внезапные изменения ситуаций, динамичность действий – все это делает подвижные игры увлекательными для детей. Однако невозможно точно регулировать физическую нагрузку в таких играх, поэтому педагог должен учитывать физическую подготовленность детей при их отборе и проведении.

Проведение подвижных игр требует от педагога индивидуально-дифференцированного подхода. Необходимо учитывать не только физические способности ребенка, но и его психологические особенности, интересы и желания.

Планируя физическое развитие детей, следует учитывать как общие, так и личные индивидуальные особенности развития организма каждого ребенка.

Критерии планирования и отбора игр: гармония и развитие. Чтобы подвижные игры действительно содействовали развитию физических свойств детей, необходимо соблюдать ряд критериев их планирования и отбора содержания.

1. Принцип последовательности и преемственности: игры должны соответствовать возрастным особенностям детей и создавать прочную основу для дальнейшего развития их физических качеств.

2. Учет физиологических особенностей: игры должны быть безопасными и соответствовать физическим возможностям детей.

3. Дидактическая ценность: игры должны не только развивать физические качества, но и воспитывать в детях положительные качества, такие как дисциплина, командный дух, взаимопомощь [6].

4. Интерес и увлеченность: подвижные игры должны быть забавными, увлекательными и соответствовать интересам детей.

Планирование подвижных игр – это не просто выбор развлечения, а ответственная задача, от которой зависит физическое и психологическое здоровье детей. Правильный подход к планированию игр позволит не только развить физические качества детей, но и воспитать в них чувство команды, взаимопомощи и уважения к другим людям.

Каждый ребенок уникален, поэтому важно подходить к планированию игр индивидуально [2]. Здоровье ребенка – главный приоритет, поэтому нужно выбирать

игры, соответствующие его физическим возможностям. Подвижные игры должны быть не только развивающими, но и увлекательными для детей. Необходимо учитывать особенности телосложения и состояние здоровья каждого ребенка при планировании игр. В заключение хочется отметить, что подвижные игры – это не просто развлечение, а мощный инструмент развития физических, психологических и социальных качеств ребенка. Поэтому к выбору игр и их организации нужно подходить со всей серьезностью, учитывая все индивидуальные особенности детей. Проведение подвижных игр требует от педагога индивидуально-дифференцированного подхода. Необходимо учитывать не только физические способности ребенка, но и его психологические особенности, интересы и желания детей.

### *Список литературы*

1. Велиева С.В. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды как условия благоприятного развития детей / С.В. Велиева // За качественное образование: материалы IV Всероссийского форума (с международным участием). – 2019. – С. 108–111. EDN UPBTER

2. Велиева С.В. Коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами нейропсихологических и арт-терапевтических игровых упражнений / С.В. Велиева, Н.Ю. Ярабаева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – №4 (29). – С. 275–279. DOI 10.26140/anip-2019-0804-0064. EDN REGGXN

3. Велиева С.В. Организация работы с дошкольниками по физическому развитию // С.В. Велиева, Л.Г. Николаева // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2002. – №1 (25). – С. 96–101. – EDN LMEEMP

4. Каллимулина Ф.З. Подвижная игра как средство развития физических качеств дошкольников / Ф.З. Каллимулина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/19/podvizhnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-fizicheskikh> (дата обращения: 30.08.2024).

5. Рогоза А.С. Подвижные игры как средство формирования двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста / А.С. Рогоза, В.А. Поддубная, А.С. Левченко [и др.] // Молодой ученый. – 2021. – №47 (389). – С. 410–412. EDN MPLQTV

6. Zakirova V.G. Optimization of mental states of 6–7 years old children with speech disorders in a cross-cultural space / V.G. Zakirova, S.V. Velieva // International Electronic Journal of Mathematics Education. – 2016. – Т. 11. – №6. – С. 1735–1749. EDN HOPWFF