

Герун Александра Андреевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №84»

г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста. Автором отмечено, что важная составная часть гармоничной личности – физическое совершенство: крепкая физическая зрелость, закаливание, ловкость, сила, выносливость. Все эти качества должны быть воспитаны с детства.

Ключевые слова: подвижные игры, физические качества, воспитание, дошкольный возраст.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте начинают закладываться основы здоровья, правильное физическое развитие, развиваются двигательные способности, формируются интересы к физической культуре и спорту, воспитываются личные, моральные, эмоциональные и поведенческие качества [4].

Ведущий вид деятельности дошкольника – это игра. Игра является единственным не насильственным способом заинтересовать ребёнка в выполнении любых действий по развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости [5].

Подвижная игра – это одна из важнейших средств физического развития детей. В игре дети пытаются удовлетворить большую потребность движения. Для них играть – это в первую очередь движение и действие. Когда ребята играют в подвижные игры, они совершенствуются в движении, развивают качества инициативы, самостоятельности, уверенности и настойчивости. Они учатся согласовывать свои поступки, даже следовать определенным правилам. Детские годы – это период наиболее активного формирования характера, поэтому

игровая деятельность имеет очень важное значение. Играя, дети овладевают жизненно необходимыми двигательными привычками и умениями, они развивают смелость, волю и фантазию. В этом периоде игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. О.М. Горький и А.С. Макаренко указывали на важность игры во всестороннем развитии детей. Они рассматривали игру детей, как основной вид физической и двигательной активности. Выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата [1].

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии детей и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава воспитанников, она может быть включена во все части занятия.

Во время формирования комплекса подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, необходимо подбирать игры так, чтобы ребенок постоянно ощущал интерес к игре. Мы понимаем, что если играть несколько часов в одну игру, то она будет надоедать и станет детям не интересна. Кроме того, если игра будет однотипна, то это тоже скоро приведет к тому, что желание играть пропадет.

Подготовительная часть занятия включает в себя игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают воспитанникам сосредоточить внимание. Наилучшие движения в этих играх – бег и ходьба с несколькими дополнительными упражнениями.

Основная часть занятия включает в себя игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности.

В заключительной части занятия должны использоваться спокойные игры с простыми движениями, правилами и организацией. Они оказывают помощь в активном отдыхе после напряженной физической активности.

Среди физических упражнений, применяемых на занятиях физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту для того, чтобы воспитанники привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда и отдыха[3].

Классификация подвижных игр по формированию физических качеств [2]:

На силу: «Тянем-потянем», «Кто сильнее», Перетягивания каната.

На ловкость: «Совушка – сова», «Удочка», «Школа мяча».

На быстроту: «Хитрая лиса», «Перебежки», «Пустое место».

На гибкость: «Путаница», «Туннель из обручей», «Циркачи».

На выносливость: «Паровозик», «Волшебные скакалки», «Пробеги тихо».

Список литературы

1. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–7 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с. EDN PDJERE
2. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 159 с.
3. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 64 с.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005–2010. – 82с.
5. Яблонская С.В. Развитие физических качеств дошкольников / С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М., 2008. – 156 с.