

*Никольская Людмила Геннадьевна*

инструктор по физической культуре

*Веденкова Марина Сергеевна*

воспитатель

*Першина Ольга Владимировна*

воспитатель

МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»

п. Новый, Республика Марий Эл

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрена актуальная тема развития физических качеств детей в условиях ДОУ. Особое внимание авторами уделяется этапам проведения подвижных игр.

*Ключевые слова:* дошкольник, подвижная игра, ДОУ, физические качества.

Подвижные игры занимают важное место в жизни детей дошкольного возраста. В этот период у ребенка происходит активное развитие основных физических качеств, таких как ловкость, сила, быстрота, выносливость и координация движений. Подвижные игры, благодаря своей динамичности и увлекательности, являются естественным и эффективным средством для улучшения этих качеств. Педагоги, используя подвижные игры в своей работе, не только развивают физическую активность детей, но и способствуют укреплению их здоровья, улучшению эмоционального фона и социализации в коллективе.

Для гармоничного физического развития необходимо учитывать, что каждая игра должна быть направлена на определенное физическое качество, при этом важно, чтобы игры соответствовали возрастным возможностям детей. *Ловкость.* Для развития ловкости можно предложить детям игру «Салки», где задача состоит в том, чтобы избежать касания водящего. В этой игре дети учатся быстро реагиро-

вать на изменения в ситуации, планировать свои действия, что развивает их координацию и способность к маневрированию. Ловкость помогает ребенку стать более уверенным в своих движениях и способствует развитию реакции. Сила. В дошкольном возрасте сила развивается постепенно, и для её укрепления подвижные игры могут быть полезны. Одной из таких игр является «Перетягивание каната», где дети делятся на две команды и соревнуются, кто сильнее. Эта игра не только помогает развивать силу мышц, но и способствует командной работе. Для младших дошкольников можно использовать облегченные варианты игры, например, перетягивание веревки с прикрепленными игрушками. Быстрота. Быстрые реакции и скорость движений помогают ребенку ориентироваться в пространстве и быть более активным в играх. Одной из популярных игр на развитие быстроты является «Кто быстрее добегит до флажка?». Дети соревнуются друг с другом, кто первым добегит до определенной точки. Воспитатель может усложнять задачу, добавляя препятствия на пути или варьируя дистанцию, чтобы ребенок учился регулировать свою скорость в зависимости от условий. *Выносливость* – это способность выполнять физические упражнения на протяжении длительного времени без снижения качества движений. Одной из игр, способствующих развитию этого качества, является «Эстафета». В этой игре дети должны пройти или пробежать определенную дистанцию, передавая эстафетную палочку следующему участнику команды. Эстафетные игры способствуют не только физическому развитию, но и формированию командного духа. *Координация* позволяет ребенку лучше ориентироваться в пространстве, контролировать свои движения и правильно распределять силы. Игры на координацию могут быть разнообразными, например, «Море волнуется раз», где дети должны застыть в определенной позе по команде. Эта игра развивает не только координацию, но и умение концентрироваться, контролировать свое тело и эмоциональное состояние.

Неотъемлемой частью развития личности ребенка является появление устойчивых контактов со сверстниками. В дошкольном возрасте игра становится ведущей деятельностью, способствующей формированию первых детских привязанностей и умений взаимодействовать в коллективе. Подвижные игры

позволяют детям учиться работать в команде, следовать правилам и согласовывать свои действия с окружающими. Игры проходят поэтапно:

– подготовка к игре – дети осваивают основные движения, учатся выполнять задания в парах и группах;

– проведение игры – распределяются роли, дети учатся работать в команде, помогая друг другу;

– автоматизация игрового действия – дети осваивают правила игры и могут самостоятельно организовывать игровую деятельность;

– подведение итогов – обсуждение хода игры, анализ взаимодействий и стимулирование положительных взаимоотношений между детьми.

Роль воспитателя в организации подвижных игр.

Одной из важных задач воспитателя является создание условий для регулярного проведения подвижных игр. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и уровень активности.

Таким образом, подвижная игра является важным и эффективным средством для развития физических качеств и положительных взаимоотношений детей дошкольного возраста. Регулярное использование игр помогает развивать ловкость, силу, быстроту, выносливость и координацию движений, что способствует общему физическому развитию ребенка.

### ***Список литературы***

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2010.

2. Веретенникова К.А. Подвижная игра как средство воспитания положительных взаимоотношений детей 5–6 лет / К.А. Веретенникова, С.Д. Черкашина // Молодой ученый. – 2023. – №51 (498). – С. 147–149 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/498/109342/> (дата обращения: 02.02.2025). EDN NOWBXJ

3. Абкарова Т.Р. Подвижная игра как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста / Т.Р. Абкарова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/podvijnaya-igra-kak-sredstvo-razvitiya-f.2044228837/> (дата обращения: 03.02.2025).