

Пластун Лариса Анатольевна

воспитатель

Понкратова Оксана Николаевна

воспитатель

Дубченко Кристина Сергеевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №29 «Рябинушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена вопросу использования подвижных игр детей младшего школьного возраста. Рассматриваются особенности реализации здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании учащихся.

Ключевые слова: подвижные игры, координация, здоровьесберегающее поведение.

Подвижные игры как средство здоровьесбережение.

Исследованиями ученых доказана, что целенаправленные, эмоциональные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм, способствуют обеспечению восстановления ранее утраченного здоровья. Много

Говорится в информационном пространстве о вреде пониженной двигательной активности, особенно для ослабленных детей. По Е.Н Водовозовой, Е.А. Покровского – подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания и развития детей. А по определению П.Ф. Лесгофта подвижные игры становятся упражнениями посредством которого ребёнок готовится к жизни.

Через них можно наиболее полно осуществить это воздействие на ребёнка при его желании и активной позиции.

Анкетирование, проведенное в группах, показало, что родители практически не играют с детьми в подвижные игры ни на улице, ни дома. Увлекаются сами и привлекают детей к играм в планшетах, в телефонах.

Актуальность данной темы очевидна. Неосведомленность и не желание современных родителей организовывать двигательную деятельность с детьми, понимания необходимости и роли движений в физическом развитии детей, недостойных знаний о двигательных особенностях детей этого возраста.

Наша задача – повысить значимость подвижных игр в укреплении здоровья детей, двигательную активность, дать представление родителям о значимости совместных подвижных игр в семье в их повседневной жизни, повысить их двигательную активность, дать представление родителям о значимости совместных подвижных игр в семье, в их повседневной жизни.

В последнее время отмечается рост показателей заболеваемости у детей дошкольного возраста, причина которых является малоподвижный образ жизни, избыточный вес, и как результат снижение показателей физического развития.

Подвижные игры являются прекрасным средством активного отдыха после длительной умственной деятельности в детском саду. Что позволяет решать задачи физического воспитания и развития детей, оптимизации двигательного режима в дошкольном учреждении. Однако из характерных особенностей подвижных игр является стремление к результату. Ребёнок испытывает радость от удовольствия.

Потребности в движениях, особый эмоциональный подъём вызывает достижения реального, наглядного положительного результата – выигрыша. А подвижные игры на прогулке – одно из самых полезных времяпровождения детей и в детском саду, и дома.

В своей работе с нашими детьми мы используем дополнительную парциальную программу профессора Л.Н. Волошиной «Выходи играть во двор». Одной из задач которой является формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм. Желание использовать их в самостоятельной двигатель-

ной деятельности, обогатить двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями – формирование культуры здоровья.

Содержание программы направлено на развитие личности ребёнка, становление ценностей здорового образа жизни. В ней раскрыта особенности организации занятий, описаны подвижные игры такие как: «Любимые игры бабушек и дедушек»; «Городки – народная игра»; «Прыгалки» и другие. В режиме дня подвижные игры реализуем на открытом воздухе, самостоятельной двигательной деятельности, спортивных праздниках, развлечениях, физкультурных занятиях. Особенno ценно то, что мы имеем возможность проведение подвижных игр на прогулках в любое время года. В следствии этого дети становятся более закалёнными. Выносливыми, так как усиливается приток кислорода в их организме, улучшается кровообращение, дыхание, обмен веществ, эластичность мышц и связок, подвижность суставов. В процессе подвижных игр дети приобретают двигательные навыки, а благодаря положительным эмоциям поднимается их настроение и активность.

Классифицируются подвижные игры по степени физической нагрузки.

1. Игры малой подвижности. Это игры проводятся в спокойном и умеренном темпе с целью снятия интенсивной физической нагрузки и напряжённости. Например, «Что спрятано».

2. Игры средней подвижности. Двигательная нагрузка более значимая достигается за счёт интенсивной ходьбы, имитация движения животных, спокойные перебежки, приседания («У медведя нору»).

3. Игры большой подвижности. Двигательная нагрузка достигается за счёт интенсивной ходьбы, частой и быстрой смена движений. («Мы весёлые ребята»).

Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности – потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В подвижных играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свои умения и навыки. Игры расширяют круг представлений, развивают

наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, принимать решения, развиваются волевые и физические качества. В подвижных играх развиваются способности оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Таким образом, подвижные игры – один из ценных способов воспитания детей в коллективе, через коллектив, при руководствующей роли педагога. Занятия играми способствуют совершенствованию координированных и согласованных движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы, целесообразно и ловко выполнять разнообразные и двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость. Также подвижные игры сохраняют здоровье детей, создают условия для их своевременного и полноценного психического развития, обеспечивают каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса. Все это очень важно в жизни.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: Сфера, 2009.
2. Доронова М.А. Роль игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронова // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С. 10–14.
3. Коротков И.И. Подвижные игры детей / И.И. Коротков. – М., 2005.