

# Консультация для родителей

## «Подвижная игра — как средство физического развития личности»

**Игра** – это жизненная лаборатория детства, дающая тот аромат, ту атмосферу молодой жизни, без которой эта пора ее была бы бесполезна для человечества. «В игре, этой специальной обработке жизненного материала, есть самое здоровое ядро разумной школы жизни». (С. Т. Шацкий)

Игра сопровождает ребенка с рождения, остается с ним в детстве, отрочестве, вплоть до прихода в юность. Она отражает мир мыслей и чувств детей, ведет их по стезе познания реальности. Игр очень много, они могут быть самыми разными, но особое место среди них занимают подвижные. Эти игры считаются универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса.

**Подвижная игра** – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Малыш приходит в детский сад, чтобы обрести друзей, выразить себя в интересной ему деятельности. Именно подвижная игра делает процесс воспитания приятным и полезным не только для самого ребенка, но и окружающих его взрослых. Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем более полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей. Ведь подвижные игры представляют естественный путь «оттачивания» моторики. Кроме того, они позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка.



Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Действительно, потому, что в дошкольном возрасте происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание и др. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и в психическом плане. Во время игры ребенок учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои действия с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры застенчивым детям. Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда у него все получается.



Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Они легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с детьми. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, иначе все действия ребенка будут неэффективными. В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность

быстрого утомления детей, возможность изменения темпа игры самими детьми превращает ее в средство регуляции нагрузки. Игры, проводимые на свежем воздухе, усиливают обмен веществ, содействуют закаливанию организма. Почти в каждой игре присутствуют бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т. д.

В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие, как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем человека, возбуждает аппетит и способствует крепкому сну.



Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре:

- **игры большой подвижности**
- **игры средней подвижности**
- **игры малой подвижности.**

Игры дошкольников, проводимые в целях физического воспитания, можно разделить на самостоятельные виды:

- **Сюжетные и бессюжетные подвижные игры** – это игры с определенным сюжетом и установленными правилами. Здесь творческие действия играющих зависят от выполняемой роли. Правила творческих ролевых подвижных игр

регулируют поведение детей в игре, уточняют ход самой игры. Другие игры не имеют зафиксированного сюжета.

- **Игры спортивного характера (элементы спортивных игр)** связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в спортивных играх.
- **Игры с пением и хороводные** чаще всего строятся на основе народных песен и плясок, они оказывают большое эмоциональное воздействие, способствуют плавности, ритмичности, выразительности движения детей.



В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, поэтому игры систематизируют по видам основных движений:

- с ходьбой и бегом
- с ползанием и лазанием
- с подпрыгиванием и прыжками
- с бросанием (метанием) и ловлей
- игры на ориентировку в пространстве.

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. Очень важной является



ориентировка ребенка среди быстро движущихся в рассыпную детей. Она наиболее сложна ввиду необходимости мгновенной реакции на непрерывное изменение игровой ситуации, что особенно необходимо детям с нарушением зрения. Велико так же значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувство солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения. Сдерживать эгоистические порывы. «Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, труд, серьезная форма воспитания». Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего развития детей дошкольного возраста. Характерной ее особенностью – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, этическое и трудовое воспитание.



