

Подвижные игры как важнейший фактор физического воспитания

Воспитатель Галиуллина И.Д

«В игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются склонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и склонностей, а следовательно и на будущую судьбу».

К.Д Ушинский



Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Подвижная игра — средство физического воспитания дошкольников

- Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

- Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. 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 общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

- Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.
- Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.



- Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.



- В игре ребёнок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.



С целью усиления двигательного режима детей необходимо осуществлять мероприятия:

- - увеличивать количество подвижных игр, проводимых в течение дня, включая их в содержание утренней и бодрящей гимнастики;
- - проведение подвижных игр до завтрака;
- - введение подвижных игр в занятия, где это приемлемо;
- - максимально использовать зал для проведения подвижных игр;
- - большое внимание уделять разучиванию подвижных игр, оснащению их атрибутами с целью повышения у детей интереса к ним;
- - подбор подвижных игр производить с учетом предшествующей деятельности детей.

- Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. В играх воспитываются основные физические способности ребенка, такие, как быстрота, ловкость, выносливость, совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Инструкторам по физической культуре важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий, использовать подвижные игры и игровые упражнения, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается.

Список литературы:

-
- 1 Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
- 2 П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
- Для написания реферата использовались сайты:
- 1.www.kroshkaru.ru/.../programs/fizkultura.html
- 2.www.zdorovieinfo.ru/.../Physical-Fitness-for-Tots/
-