

Роль подвижных игр в повышении уровня физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

Подготовила:

Воспитатель МДОУ Детский сад
№114

Мизеркова О.Ю.

Актуальность подвижной игры, в жизни дошкольника:

- **«Актуальной задачей физического воспитания , говорится в концепции дошкольного образования- является поиск эффективных средств совершенствования, развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».** Дошкольный возраст-это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается , период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья.
- Неоспорим тот факт , что хорошее здоровье, приобретённый в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет своё значение в последующие годы жизни.
- Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме . Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития (координации движений, выносливость, силы , гибкость).
- Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника . В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег , метание , лазание, прыжки , равновесие. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

Значение подвижной игры:

- В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными. Дети выполняют движения в различных изменяющихся условиях, ориентируются в обстановке.
- Весёлое настроение является важным элементом игры и оказывает положительное влияние на состояние нервной системы ребёнка, радостное настроение сопровождается физиологическими изменениями в организме: повышается деятельность сердца и дыхательного аппарата. Сила и искренность радостных эмоциональных переживаний детей во время игры делают её эффективным средством воспитания дружеских взаимоотношений, умение действовать в коллективе сверстников, толерантности- играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры.
- При систематическом проведении подвижных игр у детей воспитываются важнейшие волевые качества: выдержка, элементарное дисциплинированность- культура поведения.
- В игре развивается внимание, память, наблюдательность, речь, обогащается словарный запас дошкольника.
- Итак, подвижная игра, это важнейшее средство в укреплении здоровья дошкольника.

Цель подвижных игр — это:

- Давать выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции.

- Двигательная активность- суммарная величина разнообразных движений за определённый промежуток времени.
- Подвижная игра- сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил.

Классификация подвижных игр

Элементарные

- Сюжетные (с бегом , с прыжками, с ходьбой, с лазанием.)
 - Бессюжетные(с бегом , с прыжками, с ходьбой, с лазанием, с метанием.)
 - Игры с использованием предметов (с бегом , с прыжками, с ходьбой, с лазанием.)
- Игры-забавы-(с бегом , с прыжками, с ходьбой, с лазанием.)

Сложные

Спортивные игры:

Баскетбол

Волейбол

Хоккей

Футбол

Настольный теннис

Использование подвижных игр в режимных моментах

- Физическая культура;
- Музыкальные занятия;
- На прогулке;
- В свободной деятельности.



Подвижные игры направлены

Развитие физических качеств

- Выносливость
- Координацию
- Быстрота
- Сила
- Ловкость
- гибкость

Здоровье сбережение

- Профилактика плоскостопии
- Формирование осанки
- Улучшение кровообращения
- Активизация дыхания

Методические приёмы варьирования степени физической нагрузки в подвижной игре

Снижение нагрузки

- Уменьшение продолжительности игр
- Уменьшение повторений одной и той же игры
- Более часто включение пауз для отдыха и дыхательных упражнений.
- Уменьшение темпа амплитуды движений в игре.
- Перевод возбужденных, утомившихся детей на менее активные роли в игре.
- Более мягкий, не громкий тон ведущего, без командных интонаций, скорее повествовательный.

Повышение нагрузки

- Увеличение продолжительности игры.
- Увеличение повторения каждой игры.
- Увеличение сложности сюжета в игре.
- Более редкое включение пауз для отдыха и дыхательных упражнения.
- Увеличение темпа и амплитуды движений в игре.
- Предоставление возможности проявлять инициативу, активность большему числу участников игры.
- Обычный допустимый тон ведущего в игре

Вывод:

- **Подвижная игра** – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. **Игра** активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость. **Учит** детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, **учит** действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, **учит** дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**