Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Эврика»

Консультация для родителей:

«Место игры в физическом воспитании дошкольника»

Составил:

Инструктор по ФИЗО

Маслова Я.С.

Тамбов

Движение - необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Поэтому в общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Целью физического развития дошкольников является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди *оздоровительных задач* особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Образовательные задачи* предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения.

*Воспитательные задачи* направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического развития дошкольников строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Сегодня подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Игра — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка — неуемной потребности его в жизнерадостных движениях.

Как показывает практика, достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка.

Игры классифицируются по *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей или с общим воздействием.

В зависимости от числа участвующих игры делятся на *индивидуальные и групповые.* Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу участников, игра проводится на равных условиях.

Соответственно тому, каково выполнение и как изменяется положение играющего в отношении окружающих его предметов, групповые игры можно разделить на:

· игры на месте (статические игры), в которых ребенок не меняет своего положения в отношении окружающих его предметов, а только передвигает отдельные части своего тела. В этих играх (из положения стоя, сидя, а иногда и лежа) движения ограничены по количеству и главным действующим элементом является эмоциональный фактор. По сравнению с другими играми здесь наблюдается наименьшая физическая нагрузка;

· малоподвижные и полуподвижные игры**,** в которых имеются в различном соотношении как элементы движения, так и статики. Обычно их проводят из исходного положения стоя или сидя. Физическая и нервная нагрузки в этих играх умеренные, они содержат больше эмоциональности. Это переходные игры между играми на месте и подвижными играми;

· подвижные игры, в которых в течение всей игры участвующий меняет положение своего тела по отношению к окружающим предметам. Эти игры характеризуются большой эмоциональностью, в них включаются различные формы передвижения — бег, прыжки, поскоки, ходьба и т. п. Они требуют быстроты, силы, ловкости, координации движений, выносливости и оказывают большое и всестороннее воздействие на организм, вызывая значительные изменения функций мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Так как в этих играх физическая нагрузка больше, они требуют более высоких функциональных и физических возможностей со стороны детей.

Также все подвижные игры можно разделить на четыре группы с учетом примерной пс ихофизической нагрузки в них: 1 группа — с незначительной нагрузкой; II группа — с умеренной нагрузкой; III группа — с тонизирующей нагрузкой; IV группа — с тренирующей нагрузкой.

Подвижные игры по содержанию в них двигательного и речевого материала делятся на *сюжетные, несюжетные* и игры с элементами спорта.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Дошкольники с увлечением передают игровой образ, перевоплощаются в волка и гусей, обезьянок и ловца и т. д.

Несюжетные подвижные игры содержат двигательные задания и в зависимости от последних подразделяются на игры типа перебежек, ловишек, пятнашек и т. д.;игры с элементами соревнования: “Чье звено скорее построится?”, “Кто скорее к флажку прибежит?” и т. п.; несложные игры-эстафеты: “Кто скорее передаст мяч?”; игры с предметами: мячами, обручами, серсо, скакалками, кеглями, бабками; игры-забавы для самых маленьких: “Ладушки”, “Сорока”, “Коза рогатая” и др.

Игры с элементами спорта требуют большей, чем в подвижных играх, ловкости, силы, собранности, организованности, наблюдательности.

Педагогу необходимо помнить, что все перечисленные подвижные игры способствуют не только совершенствованию движения играющих, развитию зрительного, слухового внимания, быстроты, двигательной реакции на ориентировку в пространстве и во времени, точности в расчете своих сил, ловкости, быстроты, координации движений; в них воспитываются такие качества личности, как решительность, настойчивость, товарищеская взаимопомощь, дружеское отношение к участникам игр, коллективизм, но и косвенно влияют на речевое развитие ребенка.

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.