**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ГОРОДА РЖЕВА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Тема: «Влияние подвижных игр на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»**

Инструктор по ФИЗО: Грачева И.А.

2020 г.

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры, как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания. В детском саду широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением.… Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях.

Многократное повторение действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений. Таким образом, уже в старшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия подвижными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Наиболее эффективно их проведение на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Подвижные игры проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок, быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности детей.

Период развития ребенка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие. Дети дошкольного возраста растут быстро, постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту. Ребенок старшей дошкольной группы уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет 5-6-летнего ребенка еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обусловливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений. Сердечно-сосудистая система ребенка 5-6 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Функция внимания у дошкольников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не многочисленность правил игры обусловливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 5-6 лет. Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Дети 5-6 лет ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они более критически относятся к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем. Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки.

Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям, собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, гроздь надувных шаров, фланелеграф и т.д.). Эффективны и сюрпризные моменты: играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой, кто сумеет скользить по ледяной дорожке и др.

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов упражнений. Движения ребенка становятся все более осознанные и носят преднамеренный характер. В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений, отдельных частей тела (сгибание, разгибание, вращение, наклоны и т.п.), согласованность движений. Дети до 6 лет активные. Движения достаточно координированы и точны. Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей детей. Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно, следя за правильностью необходимых поз, четкостью.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившиеся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков. По-прежнему недооценивается значение подвижных игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

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 (вначале, конечно, примитивные) правила. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его.

Так подвижные игры способствуют самопознанию. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с мелкими различными предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для дошкольников. В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С. Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большое значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, считая, что она есть упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни.

Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их взаимодействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма, на проявление двигательных, волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Подвижные игры вовлекают в активную работу почти все мышечные группы, положительно влияют на работу внутренних органов и систем. Одной из важнейших сторон подвижных игр является их массовость и комплексное воздействие на развитие физических качеств, а так же влияние на формирование двигательных умений и навыков детей.

Подвижные игры включают все основные виды движений/ ходьба, бег, прыжки, метание и др./развивают физические качества / ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость/и поэтому на протяжении многих лет подвижные игры служили главным средством физического воспитания детей. Великий французский педагог и мыслитель Жан Жак Руссо отводил важную роль играм как эффективнейшему средству педагогического воздействия.

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. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, сила, выносливость и др. Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы. Игра создает благоприятные условия для развития навыков и физических качеств, способствуют произвольности двигательного поведения.

Мотивы игры побуждают ребенка выполнять упражнения, предают смысл двигательной деятельности. Игровые мотивы и задачи близки и доступны ребенку, захватывают его. Они связаны с конкретностью формы, в какой происходит овладения движения в игре, установлением прямой связи между мотивом и задачей. Каждый ребенок считает, что он выполняет какую либо роль. Воображаемая ситуация помогает сделать интересными для ребенка двигательные задания: ребята не просто поднимают руки, размахивают флажком, идут по прямой, а шагают по тропинке, прыгают как зайчики и т.д. Дети начинают действовать в роли, стремясь как можно более точно воплотить ее, обыгрывают воображение ситуацию. Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка дошкольника, и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели.

Каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей. Бессюжетные игры требуют от участников большой самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

В подвижных играх успешно усваиваются детьми движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, ползание. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а так же привычек и навыков жизни в коллективе. Меняющие игровые ситуации и правила игр заставляют ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться, ловко преодолевать препятствия. Многократное повторение этих движений требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Очень важная роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилию деятельности костно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Нагружая мышечную систему, ребенок воспитывается не только сильным и ловким, но и развивается его сердце, легкие, все внутренние органы. Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а так же некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее ребенок в игре, тем больше он упражняется в тои или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т.е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умения подчиняться правилам игры.

Наиболее эффективно проведение игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, добавляется закаливающее влияние естественных сил природы. А повышение эмоционального фона способствует эстетическому воздействию красоты природы. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю. По мнению Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, Ю.К. Чернышенко, В.Н. Новохатько, Е.И. Панкратьева и др., при планировании содержания физического воспитания дошкольников, преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменение в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а так же к уменьшению функциональных возможностей сердечно - сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их взаимодействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма.

В играх совершенствуется движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в сторону. Наклоны, накачивания и повороты туловища одновременно формулируют и навык владения своим телом. Ежедневные упражнения предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований, пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему миру.