**«Подвижные игры, как средство физического и всестороннего развития дошкольников»**

**Цель:**

Показать педагогам  значение подвижных игр в жизни ребенка.

Коллективно определить пути совершенствования работы в данном направлении.

**Задачи:**

Создание условий для укрепления физического и психического здоровья педагогов.

-Улучшение двигательного статуса;

          - Приобщение к нормам здорового образа жизни.

 **Игра –** это жизненная лаборатория детства, дающая тот аромат, ту атмосферу молодой жизни, без которой эта пора её была бы бесполезна для человечества.

В игре, этой специальной обработке жизненного материала, есть самое здоровое ядро разумной школы жизни.                                              ***С.Т. Шацкий***

 Многие психологи считают игру ведущей деятельностью в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения, формируются качества, подготовляющие переход к новой, высшей стадии развития. В игре все стороны личности ребенка формируются в единстве и взаимодействии.

 Ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению его жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные потребности. Игры необходимы для здоровья ребенка, они делают его жизнь содержательной, полной, создают уверенность в своих силах. Недаром известный советский педагог и врач Е. А. Аркин называл их психическим витамином.

 Игра имеет большое образовательное значение, она тесно связана с обучением на занятиях, с наблюдениями повседневной жизни.

**Подвижная игра** - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Игровая деятельность, в какой бы форме она ни выражалась, всегда радует ребенка, а подвижная игра с многообразными моментами веселой неожиданности особенно благотворна для возникновения положительных чувств. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

 **Подвижные игры** – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

По мнению М.Н.Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

А В.Л.Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

**Таким образом, подвижная игра— это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.**

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение, они улучшают физическое развитие детей, 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 дошкольниками.

  Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение обстановки, иначе все действия ребенка будут запаздывающими, 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 для регуляции нагрузки.

 Игры, используемые для физического воспитания в детском саду, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба.

Все игры детей принято делить на две большие группы:

1. Игры с готовыми «жесткими» правилами (спортивные, подвижные, интеллектуальные);

2. Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий.

 **В структуре подвижной игры выделяют содержание, двигательные действия и правила.**

Содержание игры определяется движениями, которые входят в состав той или иной игры.

Правила в подвижной игре носят организующий характер: они определяют ход игры, последовательность выполнения действий, взаимоотношения участников игры, поведение каждого играющего. Правила показывают, как должны вести себя все дети во время игры. Например, в игре «Гуси-лебеди» первое правило требует, чтобы «гуси» находились на лугу до тех пор, пока их не позовет «хозяйка», и бежать им можно только на окончание слов диалога. Второе правило запрещает «волку» ловить «гусей» раньше, чем они побегут домой. При этом «волк» имеет право только пятнать «гусей», а «гуси» должны считать себя пойманными, если «волк» до них дотронется.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

Подвижные и спортивные игры проводятся на занятиях по физической культуре, а также на прогулках. На каждый месяц планируется 2-3 новые игры и повторение 4-5 уже знакомых подвижных игр. Объяснение новой игры детям дается как в свободное время, так и на прогулке. Педагог должен четко объяснить содержание и правила игры, показать, где должны находиться играющие и как действовать.

**Объяснение игры** должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

**Последовательность объяснения**: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);

- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.).

 Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, повышению двигательной активности, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

 Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Игра - исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у ребенка постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель - выполнение какой - либо конечной задачи игры, т. е. получение результата. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!»,«Стой!» и др.

Для игры характерно особое явление, свойственное только ей, - растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Возбуждение, которое переживает ребенок в игре, приводит весь организм в исключительное физиологическое состояние, которое способствует тому, что ребенок добивается таких результатов в движении, которых в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился. Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

Игра – естественный спутник жизни ребенка, его ведущая деятельность и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой – неуемной потребности его в движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

 Игра — самостоятельная деятельность, в которой дети вступают в общение со сверстниками. Их объединяют общая цель, совместные усилия к ее достижению, общие переживания. Игровые переживания оставляют глубокий след в сознании ребенка и способствуют формированию добрых чувств, благородных стремлений, навыков коллективной жизни. Задача воспитателя состоит в том, чтобы сделать каждого ребенка активным членом игрового коллектива, создать между детьми отношения, основанные на дружбе, справедливости, ответственности перед товарищами. Дети играют потому, что это доставляет им удовольствие. Вместе с тем ни в какой другой деятельности нет таких строгих правил, такой обусловленности поведения, как в игре. Вот почему игра дисциплинирует детей, приучает их подчинять свои действия, чувства и мысли поставленной цели.
В игре воспитывается интерес и уважение к труду взрослых: дети изображают людей разных профессий и при этом подражают не только их действиям, но и отношению к труду, к людям. Часто игра служит побудителем к работе: изготовлению необходимых атрибутов, конструированию. Игра — важное средство эстетического воспитания дошкольников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. Обдуманный подбор игрушек помогает формированию художественного вкуса.
Таким образом, игра связана со всеми сторонами воспитательной и образовательной работы [детского](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=TOcZSFxVVFV-D-v*s23DP7zn9I*5ZJVzqT9dZZLfWYG2TFgHtCfQPiLtJ1yFnG7aF2DhLucU1-jiCLD3VCanU0aCnqEseDyIwqDHp0H1z0l1kZtxnTyGx9rCQ9T8WuXQp-O6xqIvtB-*r9hA8S3FwKvcoNO4OmEJNYPhM2BQaWKGW*DsO-K4yOAgq0oiTZLRkFxK7KcFvbh6tNIFfCN7xQNtzCsJs1fkXDo*lmmmJC48x*pf8PYnNV-nT7TyXknSZv9oQQIdFOTmY1MJ9GNQUulBIDwMcX8*BFCOTCk5Z9dNj3rJDl9thiP3Cme6Z-POP6W*lgFNwwrY3YVBIlQzTydiQCC6jxyr5utlEDpQ7Q8dYOSa&eurl%5B%5D=TOcZSNrb2tsKCA5oY7Vi33N4ypkbne2reaBPRO5mQDW11tCU) сада. В ней отражаются и развиваются знания и умения, полученные на занятиях, закрепляются правила поведения, к которым приучают детей в жизни. Именно так трактуется роль игры в программе воспитания в детском саду: «В дошкольном детстве игра является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка и имеет большое значение для его физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования [детского](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=TOcZSFxVVFV-D-v*s23DP7zn9I*5ZJVzqT9dZZLfWYG2TFgHtCfQPiLtJ1yFnG7aF2DhLucU1-jiCLD3VCanU0aCnqEseDyIwqDHp0H1z0l1kZtxnTyGx9rCQ9T8WuXQp-O6xqIvtB-*r9hA8S3FwKvcoNO4OmEJNYPhM2BQaWKGW*DsO-K4yOAgq0oiTZLRkFxK7KcFvbh6tNIFfCN7xQNtzCsJs1fkXDo*lmmmJC48x*pf8PYnNV-nT7TyXknSZv9oQQIdFOTmY1MJ9GNQUulBIDwMcX8*BFCOTCk5Z9dNj3rJDl9thiP3Cme6Z-POP6W*lgFNwwrY3YVBIlQzTydiQCC6jxyr5utlEDpQ7Q8dYOSa&eurl%5B%5D=TOcZSNrb2tsKCA5oY7Vi33N4ypkbne2reaBPRO5mQDW11tCU) коллектива».

  **Вывод:**

**Без игры нет и не может быть полноценного умственного развития.**

**Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий.**

**Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности, - писал В.А. Сухомлинский. Маленькие дети…играют, как птица поет. В жизни дошкольников игры занимают самое большое место, - отмечала Н.К. Крупская. – Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива.**

**Игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания.**

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

**Литература:**

1. «Веселые подвижные игры »  Е. Ковалева  М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006.-189с.
2. «Детские народные подвижные игры»  Кенеман А.В., Осокина Т.И. М: «Просвещение» «Владос» 1995г.
3. «Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей» Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., М: «Просвещение» 2000г.
4. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева  М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.-112 с.
5. Подвижные игры и игровые упражнения»  Литвинова М.Ф. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 92с.
6. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного      возраста» М: «Просвещение» 1985г.