

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Двигательная активность – физиологический акт, основа жизнеобеспечения с момента зачатия. Если двигательная активность плода не достаточна, то ребёнок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несоответствие называют физиологической незрелостью, которая в дальнейшем приводит к мышечной гипотонии и снижению иммунобиологической устойчивости, едет снижение двигательных рефлексов. Эта патология может сопровождать человека от рождения и до более позднего возраста. Поэтому, задача дошкольного воспитателя – обеспечить оптимальную активность детей, что способствует развитию физиологических и психологических качеств, т.к. социальный статус в группе сверстников может зависеть от его двигательной активности и психомоторики.

Для оптимизации ДА детей дошкольного возраста самым приемлемым и доступным является использование п/и и элементов спортивных игр. Подвижная игра – важнейший метод и средство физического воспитания детей. Участвуя в п/и, ребёнок приобретает незаменимые психофизические качества: силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту движений. Физиолог и педиатр Е.А. Покровский писал: «Наибольшее воспитательное значение представляют собой так называемые подвижные игры, требующие обширного участия всех духовных и телесных сил: ловкости, проворности, быстроты решений, осмотрительности, присутствия духа в непредвиденных ситуациях, неутомимости, находчивости в проведении плана к строго намеченной цели».

Нет в мире детей, которые бы не играли, потому что игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития. Игра – особый вид деятельности, она путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различие свойств предметов, разные стороны жизни, получают нужную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребёнок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Кроме того, игра несёт в себе воспитательные функции – требует от участников дисциплинированности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

П/и – незаменимое средство совершенствования движений: в беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увёртывании и т.д. Эти движения активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы организма.

Игры ведут свою историю из начал народной педагогики. Дети раннего возраста воспитывались на потешках, играх – забавах, связанных с первыми движениями малыша. В старшем возрасте возникают игры с более разнообразным двигательным содержанием. Оздоровительный эффект п/и связан с положительным эмоциональным настроением детей, возникающим в процессе игровой деятельности. Этот подъём побуждает их к осознанию задачи, улучшению координации, точной ориентировки в пространстве и

четкости выполнения движений. Игра способствует развитию умственной деятельности, перестройке поведения ребёнка – оно становится произвольным. Особое место отводится в осуществлении этих важных задач – сюжетным играм. Именно в сюжетной игре увеличивается эффективность выполнения движений. Так, исполняя роль спортсмена, дети выполняют не только качественный прыжок или забег, но и значительно ответственней подходят к подготовительной фазе, т.е. к тренировке, для того, чтобы улучшить свои результаты. Игра – это доступная форма деятельности, предполагающая сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений.

Игры должны приводиться под непосредственным руководством взрослых, что создаёт, благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. Воспитатель должен учитывать состояние двигательных навыков детей, уровень их общего развития, наметить конкретные задачи по отношению к каждому ребёнку. Детям робким и неуверенным, воспитатель незаметно, чтобы не страдало их самолюбие, помогает в преодолении трудностей: пониже опускает верёвку во время прыжков, поддерживает во время ходьбы по бревну, скамейке и т.п. Поощрение побуждает ребёнка преодолевать застенчивость и проверить силы. Детей неуравновешенных, легко возбудимых воспитатель ставит в такие условия, в которых необходимо проявлять выдержку, самообладание, спокойствие, и тем самым обеспечивает совершенствование тормозных процессов. Такой подход делает дошкольников более раскованными, общительными: дети, хорошо владеющие движениями, свободно чувствуют себя при решении игровых и двигательных задач.

Воспитателю важно правильно выбрать игру, учесть время и место её проведения, правильно объяснить, выделить главное, пробудить интерес к игре, задать ей соответствующий темп. В ходе объяснения перед детьми ставится игровая цель, соответствующая активизации мысли, осознанию правил, формированию двигательных навыков. Играя, ребёнок входит в образ, активнее следует правилам. Дети постоянно сдерживают себя или заставляют двигаться, мгновенно реагируя на сигнал.

Таким образом, п/и направлены на оздоровление детей, развитие движений, повышение эмоционального статуса каждого ребёнка, а также на его физическое, умственное и нравственное развитие. А в спортивных играх ещё идёт развитие волевых качеств, закаливание организма, а также воспитание дружбы и исполнительности: **«Победишь – не зазнавайся, проиграешь – не унывай!»**.