

«Подвижная игра – как средство здоровьесбережения.»





Каждый родитель всегда хочет уберечь своего ребенка от всех бед и опасностей. Проходя мимо игровых площадок только и слышно: «Осторожно!», «Остановись!», «Не бегай!», «Слезь!» и т.д. Да, конечно, родителей можно понять. Ведь их чадо – самое бесценное. Но давайте задумаемся, к чему приводит это излишняя гиперопека над детьми? Да, конечно, к отсутствию достаточной подвижности ребенка, что в свою очередь приведет к ухудшению состояния здоровья ребенка. Не проста есть выражение: «Движение – это жизнь». И кому, как ни нам, педагогам дошкольного образования знать о важности подвижного образа жизни. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт считает одной из важных задач – сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Условием выполнения данной задачи является физическое развитие ребенка. Поэтому перед педагогом стоит цель правильно и безопасно организовать двигательную активность детей. Мы знаем, что физиологические особенности скелета ребенка требуют постоянной смены деятельности. Поэтому важным и требующим внимания становится вопрос об использовании подвижной игры как способа регулирования двигательного режима дошкольника.

Итак, давайте разбираться, что же такое подвижная игра?





Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Игры могут быть по степени интенсивности воздействия на организм малой, средней подвижности и высокой подвижности.

Подвижная игра оказывает оздоровительное действие на организм в целом. А особенно это заметно при организации подвижных игр на свежем воздухе, которые стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, способствуют правильному физическому развитию детей. Игры с преобладанием различных видов ходьбы укрепляют мышечно-связочный аппарат. Благодаря упражнениям и позам, присутствующим в подвижных играх, на различные группы мышц распределяется необходимая нагрузка, которая в свою очередь способствует формированию осанки детей. Важно использовать игры различной интенсивности опираясь на психическое и физическое состояние ребенка. Игры малой и средней подвижности используются для снятия физической нагрузки,





тревоги, напряженности. К играм высокой степени воздействия относятся игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, такие игры учат детей самостоятельно принимать решения и развивают фантазию.





При планировании игровой деятельности на улице и педагог должен учитывать – сезонность. В холодное время года на прогулке должны использоваться игры повышенной двигательной активности, в теплое – игры малой и средней подвижности. Задача воспитателя соблюдать время отдыха детей, чтобы не допустить перегревания и последующего переохлаждения



При организации подвижных игр обязательно учитываются возрастные особенности детей.





Подвижные игры для детей раннего возраста: «Мишка косолапый», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Мы топчем ногами», «Снежки», «Где же наши ручки» и т.д.





Подвижные игры для детей младшего возраста: «Карусель», «Котя, Котенька», «Воробушки и автомобиль», «Раз, два, три – беги» т.д.





Подвижные игры для детей средней группы: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Кот и мыши» и т.д.






Подвижные игры для детей старшей группы: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Совушка», «У медведя во бору», «Птички и кошка» и т. д.



Подвижные игры для детей подготовительной группы: «Горелки», «Ловишки», «Мороз-Красный нос», «Салки», «Едем, едем – стоп!»



Игра – это основная деятельность детей дошкольного возраста. Дети любят подражать животным, птицам, другим персонажам. Играя, они учатся соблюдать правила, прекращать действия по игровому сигналу. Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения, а также развивает выносливость.



В ходе подвижной игры ребенок реализует свободу действий, восполняет свои знания и представления об окружающем мире, учится ловкости, сноровке, упражнения в беге, лазании, увертывании. Кроме этого, играя у ребенка развивается мышление, умственные способности, память, словарный запас. Ребенок осваивает нравственные нормы и правила поведения. Можно смело сказать, что подвижные игры являются не только средством здоровьесбережения, но всесторонне развивают ребенка.