

## *Оздоровительное влияние подвижных игр на организм ребёнка*

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры.

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 также привычек и навыков жизни в коллективе. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако, меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место, чтобы не быть пойманным, ловко преодолевать элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая их, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многokратное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально-волевых качеств.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту, образность движения, развитие чувства ритма. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Подвижные игры готовят ребёнка к труду: дети располагают и убирают атрибуты в определенной последовательности, совершают свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. А разве может быть труд - основа основ жизни - без точных, развитых движений?

Детям интересно играть, ведь игра - это основная форма обучения у детей дошкольного возраста. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу; игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

В подвижных играх 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. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Укрепление и оздоровление организма детей, формирование необходимых навыков движений, создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников, развитие их речи и обогащение словаря - вот те основные воспитательные задачи, которые педагог может осуществлять при помощи разнообразных игровых заданий.

*Правила  
проведения  
подвижных  
игр*



**Правило первое:** при организации подвижных игр с детьми, стоит помнить, что игра должна нравиться ребенку, доставлять ему радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям).

**Правило второе:** игра не должна включать даже малейшую возможность риска для здоровья детей. Но и совсем упрощать правила игр не следует. Она требует чувства меры и осторожности и не должна быть излишне азартной, унижать достоинства играющих.

**Правило третье:** основа игры - добровольность. Введение в мир детской игры развивающих и обучающих элементов должно быть естественным и желанным. Учитесь играть вместе с детьми, незаметно и постепенно предлагая свои варианты интересного дела.

**Правило четвертое:** не ждите от ребенка быстрых отличных результатов. Не торопите ребенка, проявите свое терпение. Наслаждайтесь счастливыми минутами и часами, что вы проводите вместе. Играйте, радуйтесь открытиям и победам своего сына (дочери).

**Правило пятое:** поддерживайте активный, творческий подход к игре. Дети очень большие выдумщики, они вносят в игру свои правила, усложняют или упрощают содержание и правила игры. Но нельзя превращать игру в уступку ребенку, по принципу «чем бы дитя не тешилось»

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). Способствует общему укреплению организма ребенка и помогает в решении задач воспитательного, образовательного и развивающего характера.

Помните, **подвижные игры** очень важны для здоровья и воспитания наших детей!