

Консультация «Подвижные игры в развитии физических качеств и творческих способностей дошкольников».

Подготовила: старший воспитатель
МБДОУ детского сада №5 г.Ворсма
Храмова Н.Ю.

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые шесть лет. Мы знаем, что основная деятельность в дошкольном детстве – это игровая. Поэтому и в физическом воспитании детей большое место должно отводиться играм.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр детей совершенствуются движения, развиваются не только физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость, но и личностные - инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Дошкольники приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В игре ребёнок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на здоровье детей как физическое, так и психическое. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Поэтому в прогулки необходимо включать игры разной подвижности.

Сама по себе игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. Но, кроме этого, в подвижные игры можно включать специальные приемы, которые будут способствовать развитию того или иного физического качества в большей степени. Например, для развития такого качества как *быстрота*, которое проявляется в быстроте реакции на сигнал, в скорости выполнения двигательного действия и его отдельных элементов,

можно вводить в одну и ту же игру разные варианты сигналов (зрительные, слуховые, тактильные). Чередование разных видов сигналов значительно улучшает быстроту реакции, и почти в любой игре можно заменить действие по звуковому сигналу на действия по зрительному. Это может быть взмах поднятым платком, флажком, лентами разного цвета. Например, в игре «Цветные льдинки, ветер и мороз», звуковой сигнал «Ветер» можно заменить на зрительный – поднять вверх султанчик и помахать им, а вместо звукового сигнала «Мороз» - опустить султанчик вниз.

Такие сигналы можно использовать с младшей группы, а в старших возрастных группах можно добиться хорошей реакции и смены движений при использовании и смене двух сигналов: зрительном и звуковым; звуковым и тактильным, двух зрительных с использованием разных ориентиров.

Через новые варианты подвижных игр можно эффективно развивать и такое физическое качество как *ловкость*. Для ее развития подходят такие условия, при которых детям приходится быстро переключаться с одних движений на другие или выполнять движения из непривычных положений. Например, в игре «Стоп!» Водящий стоит спиной к полю с флажками в руках, флажки опущены. Водящий громко говорит: «Быстро на носочках (на пятках и т.д.) шагай, да смотри не зевай...». Дети идут к нему таким видом ходьбы, какой задает водящий (для развития ловкости можно начать движения из положения сидели по ходу игры неоднократно менять, чередовать движения).

Выносливость, как физическое качество, определяется способностью выполнять работу продолжительное время без снижения ее темпа и качества. Для ее развития действия детей в игре должны быть более продолжительными по времени, но средней интенсивности. Если увеличить количество повторений игры, то интерес дошкольников к ней может пропасть, и здесь очень ценно использование новых вариантов одной и той же игры, т.к. в этом случае уровень эмоциональности, увлеченности вновь повысится.

Эмоциональную насыщенность игра приобретает и в том случае, когда мы используем в ней элементы творчества. В раннем и младшем дошкольном детстве дети стремятся к одушевлению предметов и явлений через подражание, прыгаем как зайчики, и т.д. Поэтому в данном возрасте мы подбираем игры сюжетного типа, в которых присутствуют различные персонажи, и дети передают через движения их характерные особенности. В старшем дошкольном возрасте тоже есть игры с имитациями, но здесь мы уже можем включать и другие творческие задания:

- придумать и показать движения героев сюжетной игры в необычной ситуации (зайцы прыгают не на лужайке, а в горах, или пробираются через частый лес и т.д.);

-изменить сюжет в соответствии с предложенной темой (например, в игре «Море волнуется раз...» фигура может быть лесной, грустной, веселой, спортивной и т.д.);

- показать противоположные движения (в подвижной игре «Зеркало», зеркало может быть кривым и, соответственно движения будут не похожими на образец, а противоположными);

- придумать необычные движения, например, представь, что мяч весит 100 кг, как ты будешь его поднимать). *Можно это упражнение предложить воспитателям для разминки.*

Образы в данном случае выступают как основной неиссякаемый источник двигательного творчества, «вызывают у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекают в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость мышления, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ» (В.Н.Шебеко).

Если подвижная игра уже знакома детям по содержанию, интересна им, то можно предложить дошкольникам самим придумать новые варианты любимой игры с измененными правилами, направляя детское творчество, педагог поддерживает у дошкольников интерес к игре.

Таким образом, с помощью знакомых и новых вариантов подвижных игр мы можем преднамеренно влиять на развитие быстроты, ловкости, выносливости, творческих способностей и, следовательно, положительно воздействовать на физическое и психическое здоровье дошкольников.

Задание для педагогов: разделиться на 4 подгруппы, каждой подгруппе придумать новые варианты игр с использованием приемов развития физических качеств или творческих способностей.