

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Малинский
центр развития ребёнка – д/с «Чайка»
городского округа Ступино Московской области

«Роль народных подвижных игр в повышении двигательной активности и физического здоровья детей»

Подготовила и провела:

Турчина Л.А.

воспитатель,

высшая кв. категория

16.12.2021 г.

«**Подвижная** игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни» П. Ф. Лесгафт

Народные игры представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, **активной личности**, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и **физическое совершенство**. Радость движения сочетается с духовным обогащением **детей**. Характерная особенность **подвижной игры** - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется **физическое**, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Через игру воспитывается чувство ответственности перед коллективом, умение действовать в команде. Таким образом, **подвижная игра** – это школа воспитания, в которой есть свои «*учебные предметы*». Одни из них развивают у **детей ловкость**, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу.

Подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит известных всем прятки, ловишек, салочек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры? Они созданы **народом**, так же как сказки и песни.

Из истории.

Русские **народные подвижные игры** имеют многотысячелетнюю историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Дети раннего возраста воспитывались в семьях на прибаутках, потешках, играх-забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша. В жизни более старших **детей бытовали народные игры с разнообразным двигательным содержанием**, включающие заманчивые для ребят зачины, певалки, считалки.

Народные подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны для всех категорий детей. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме всего, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на человека, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т. д. В играх воспитываются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Народные подвижные игры имеют определенные функции:

1. Социальная функция. Подвижная игра не возможна вне общения. В ней формируются деятельность программы, она нуждается в труде, ибо в ней осуществляется ее первичная имитация. Она лежит в основе интегральных процессов в обществе и, вместе с тем является способом самореализации индивида в общении и сравнении с другими;
2. Оздоровительная функция. Подвижные игры основаны на естественных движениях, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют улучшение функций различных анализаторов, нервных процессов,

помогают поддерживать баланс между стимулирующими и тормозящими процессами;

3. Воспитательная функция. В подвижных играх существует взаимосвязь между физическим воспитанием и моралью, разумом, эстетикой и духовностью.

Кроме этого, эмоциональная приподнятость в игре позволяет:

1. Формировать жизненно важные навыки и умения, широко используемые в бытовых условиях и деятельности;
2. Достижение высокого уровня физической активности, способствующей усвоению и совершенствованию различных двигательных навыков и способностей;
3. Обогащают двигательный опыт и умение управлять телом в сложных условиях, что положительно сказывается на усвоении техники и тактики спортивных игр; развивать моторику (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);
4. Сформировать систему знаний, усвоение которой способствует повышению общей образовательной культуры и позволяет создать осознанную базу для овладения различными видами двигательной активности, что позволяет овладеть специальными знаниями по физической культуре, биологии и гигиене.

Таким образом, народные игры - это осознанное и эмоциональное занятие для детей, направленное на достижение умственной игровой цели.

Чтобы реализовать все возможности игры, ее необходимо включить в комплекс мероприятий по оздоровлению – воспитательно – образовательную деятельность, основу которой составляет двигательная активность. Поскольку игра является одной из основных форм физкультурно-оздоровительной работы, желательно использовать ее в течение дня для тренировки основных двигательных навыков, умений, физических способностей, чтобы каждый ребенок мог продемонстрировать свою моторику, навыки на глазах у сверстников и учиться у них. Работа по физической культуре и здоровью в ежедневном режиме включает: утреннюю зарядку, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, занятия по физической культуре, гимнастика пробуждения после дневного сна, закаливающие мероприятия.

Разнообразные детские движения и действия во время игры под умелым руководством эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательной системы, улучшают общий обмен веществ, повышают активность всех органов и систем человека, возбуждает аппетит и способствует крепкому сну. Во время игр дошкольники развивают и совершенствуют разнообразные навыки базовых движений (бег, прыжки, метание, лазание и т. д.). 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. Игра - это первое занятие, которое играет большую роль в становлении личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют понимание изображаемых событий, жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир во время активности. Игры обогащают участников новыми ощущениями, идеями и концепциями.

Игры расширяют круг идей, развивают наблюдательность, интеллект, способность анализировать, сравнивать и обобщать увиденное, на основании чего можно делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх

развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, чтобы быстро и правильно реагировать на текущую ситуацию в часто меняющейся игровой среде.

Ценность народных подвижных игр заключается также в том, что они способствуют развитию у детей таких важных физических качеств, как скорость, ловкость, выносливость и т. п.

Педагогический эффект народной подвижной игры во многом зависит от соответствия ее определенной воспитательной задаче. В зависимости от того, какие физические качества воспитатель стремится развивать у детей в данный момент, он выбирает игры, помогающие развитию именно эти качества.

Цель этих игр достигается путем использования разнообразных движений: ходьбы, прыжков, бега, бросания или перенос предметов.

Подвижные игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, помогают уточнить представления об окружающем мире, различные явления природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия птиц, животных, насекомых, дети на практике применяют полученные знания о жизни, поведении, способах передвижения этих животных.

Во время игровой деятельности у дошкольников создаются положительные условия для развития внимания, восприятия, уточнения определенных понятий, творческой фантазии, памяти. В процессе игры дети обдумывают, что и как лучше сделать, разговаривают между собой, подсчитывают количество попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию языка, скорости мышления, творчества и сообразительности.

Игра также имеет большое значение для создания дружного коллектива, воспитания самостоятельности, позитивного отношения к работе, исправления отклонений в поведении отдельных детей, которые являются результатом воздействия игры на умственное развитие ребенка и его становление как личности.

Для каждой народной подвижной игры желательно подбирать интересную и доступную информацию для ознакомления дошкольников с историей ее возникновения и использования в определенный период обрядового календаря. Рассказывая детям легенды, поверья и интересные истории о происхождении игры, расширяя кругозор ребенка, воспитатель помогает пробудить его ситуативный интерес к народным играм.

Во время игры педагогу желательно использовать меткие загадки, отрывки из народных сказок. Значительное влияние на формирование мировоззрения детей при участии в подвижных играх должно оказать использование воспитателем народных песен, различных считалок для выбора водящего, народных пословиц и поговорок для обобщения результата игры, а также ознакомление со специфической народной атрибутикой.

Положительное влияние подвижных игр на детский организм достигается только при правильном педагогическом руководстве. Максимальная отдача от народных подвижных игр как средства гармоничного развития личности на уровне дошкольного образования зависит от оптимально созданных педагогических условий их организации:

- Учет индивидуальных особенностей детей;
- Подбор игр в зависимости от возраста детей;

Организация условий для проведения игры;
Атрибуты для игр;
Организация игры;
Правила игры;
Распределение ролей;
Окончание игры;
Дозировка движений в игре;

Календарно – тематическое планирование народных подвижных игр.

Проанализировав роль подвижных народных игр у старших дошкольников, можно сделать вывод, что педагогический эффект подвижных игр во многом зависит от их соответствия конкретной учебной задаче. В зависимости от того, какие навыки и способности воспитатель хочет развить у детей в данный момент, он выбирает игры, которые помогают в развитии этих конкретных навыков.

Народные подвижные игры способствуют активному мышлению, помогают расширить кругозор, прояснить представления об окружающем мире, улучшают все умственные и физические процессы, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития.

Главным условием успешного внедрения народных подвижных игр в жизнь дошкольников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Педагог, творчески используя игру как эмоционально-образное средство воздействия на детей, пробуждает интерес, воображение, стремится к активному выполнению игровых действий.

Итак, народные игры в сочетании с другими образовательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонично развитой личности, сочетающей духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство.