Роль подвижной игры в развитии младшего дошкольника

В настоящее время каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И действительно невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей все чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детского сада.

Физиологи считают движения врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движения – это эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Все известные педагоги с древних времен до наших дней отмечают: движение – важное средство воспитания.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности.

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей.

В практике детских садов широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные и т.д. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

«Подвижная игра - относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

Подвижные игры дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросанье, ловле и т.д.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребенка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движений при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижении успеха.

.

Можно выделить следующие виды подвижных игр по степени активности

Игры малой подвижности рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры средней подвижности. Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

Игры большой подвижности. Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению.

Уважаемые родители, не пожалейте времени и поиграйте с ребенком!