

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Подвижная игра одно из основных средств и методов физического воспитания, так как она дает возможность эффективно решать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи.

В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: ходьбе и беге, подпрыгивании и приземлении, бросании и ловле и т.д. Все эти движения активизируют дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы, повышает жизненный тонус.

Оздоровительный эффект связан с положительными эмоциями, возникающими в процессе игры и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем позволяет создать у ребенка стремление к достижению общей цели. Это выражается в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения задания. Оздоровительный эффект усиливается если подвижные игры проводятся на свежем воздухе.

Подвижная игра благоприятно влияет на детскую нервную систему, так как для достижения цели и выполнения правил в игре требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Большинство подвижных игр приводит к работе многие крупные группы мышц, что положительно влияет на весь организм в целом. Во время игры часто одни движения сменяются другими, поэтому не происходит переутомления детей. Возможность детьми самостоятельно регулировать и изменять темп игры превращает ее в средство для регуляции нагрузки. Таким образом, такая активная двигательная деятельность тренирует и совершенствует процессы возбуждения и торможения.

Играя в подвижные игры, у детей происходит напряжение внимания и мышечной деятельности, а вот степень напряжения ребенок учится регулировать самостоятельно, в зависимости от игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это ведет за собой развитие наблюдательности и сообразительности, способности находить выход из сложных ситуаций, быстро принимать решение, проявлять ловкость и выносливость.

Приобретенный двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Таким образом, игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Двигательная активность детей во время игры при умелом руководстве педагога эффективно влияет 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.

Игры делятся на элементарные – это подвижные игры с правилами и сложные – это игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с правилами подразделяются на сюжетные, бессюжетные, игры-забавы и аттракционы.

Сюжетные подвижные игры характеризуются наличием сюжетного сказочного или жизненного эпизода («Гуси-гуси», «Воробушки и автомобиль»). Движения в игре носят имитационный характер, это преимущественно коллективные игры, широко применяются во всех возрастных группах.

Бессюжетные подвижные игры в свою очередь подразделяются тоже на несколько групп:

- Подвижные игры типа «Ловишек». Они очень похожи на сюжетные, здесь так же присутствуют правила, роли (ловишка или салка) и согласованные действия игроков. Отсутствуют только образы.

- Подвижные игры с предметами (мячи, обручи, кегли, скакалки и т.д.). Двигательные задания в этих играх более сложные – метание, прокатывание, играть могут небольшие группы детей, в игре присутствуют элементы индивидуального соревнования и соперничества.

- Подвижные игры с элементами соревнования и игры-эстафеты («Чье звено быстрее соберется», «Какая команда быстрее передаст мяч»). Эти игры характеризуются наличием определенных двигательных заданий, которые дети выполняют в соответствии с правилами. В играх-эстафетах дети наиболее проявляют свои волевые и двигательные качества, стараясь не повести команду и выиграть. Игры с элементами соревнований и игры-эстафеты проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста.

Еще одним составляющим элементарных подвижных игр с правилами являются игры-забавы и аттракционы. Эти игры в основном используются на физкультурных праздниках и досугах. Выполнение двигательных заданий в необычных условиях (бег в обручах, в мешках, пронести шарик в ложке) доставляет детям много радости и веселья, но в свою очередь требует от них высоких двигательных навыков, ловкости и сноровки. Для маленьких детей используют такие игры-забавы как «Ладушки», «Сорока-ворона», «Коза рогатая».

Сложные игры с элементами спортивных игр проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста с упрощенными правилами. К ним относятся баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и другие.

Солнышко и дождик

Задачи: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице.

Выстроенные полукругом стульчики становятся домиками, в которых живут дети. Воспитатель произносит:

Смотрит солнышко в окошко,
Наши глазки щурятся.
Мы захлопаем в ладошки,
И бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю. Бегают и веселятся.

Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики.

Дождик, дождик, веселей,
Капай, капли не жалеи.
Только нас не замочи,
Зря в окошко не стучи!

(задание повторяется несколько раз)

Пузырь

Задачи: закреплять у детей умение становиться в круг, постепенно расширять и сужать его; учить согласовывать движения; развивать внимание.

Описание игры: Дети вместе с воспитателем берутся за руки, образуют круг, начинают «раздувать пузырь»: наклонив головы вниз, дети дуют в кулачки, составленные один под другим, как в дудочку. При каждом раздувании, все делают шаг назад, будто пузырь немного увеличился. Эти действия повторяются 2-3 раза. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь и произнося следующие слова:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,

Оставайся такой,
Да не лопайся.

Получается большой растянутый круг.

Воспитатель говорит: «Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, говорят: «Хлоп!» и сбегаются к центру.

После этого игра начинается сначала.

Карусели

Задачи: учить согласовывать движения друг с другом и ритмом текста; развивать внимание.

Описание игры: Держась за руки, дети вместе с воспитателем движутся по кругу и произносят следующие слова:

Еле-еле-еле-еле
Завертелись карусели.
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом!
Побежали, побежали, побежали!
Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
Раз-два, раз-два...(пауза),
Вот и кончена игра.

Под эти слова карусель сначала медленно движется в одну сторону, потом темп речи и движений ускоряются. На слова «побежали» карусель меняет направление движения и кружится быстрее. Потом темп движения постепенно замедляется, и на слова «Вот и кончена игра» все останавливаются.

Зайка

Задачи: учить выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание игры: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит,
Вот так, вот так,
И ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать!
Скок-скок-скок-скок,
Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.