

оказывают различное влияние на различные мышцы человека, но такое мастерство придёт к вам со временем, а сейчас самое главное то, что вы можете просто получать от игры удовольствие, радость и одновременно укреплять своё здоровье.

Настольный теннис – это и спорт, и тренировка организма, и увлекательная игра, которая обязательно принесёт пользу вашему физическому и психическому здоровью.

Библиографический список

1 <http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitness/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya>

2 Специально для LadySpecial.ru - Юлия Источ-
ник: <http://ladyspecial.ru/zdorovie/sport-i-fitness/nastolnyj-tennis-dlya-zdorovya-i-khoroshego-nastroeniya> © LadySpecial.ru

Озерова Н. В.

МБДОУ детский сад № 463
г. Екатеринбург, Россия

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКОМ САДУ, РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Согласно стандарту дошкольного образования, «основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра». Общая тенденция для детских учреждений - снижение двигательной активности детей. Прогрессивные русские ученые - педагоги, психологи, врачи, гигиенисты, раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

Ключевые слова: Подвижные игры, физические качества, дошкольники, физическое воспитание.

Не секрет, что физическая культура и спорт обозначены как приоритетные направления в развитии нашей страны. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Общеизвестно, что интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом закладывается в раннем детстве. Дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ученые, специалисты, практики пришли к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна нести в себе целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физиче-

ское развитие. Эту позицию полностью раскрывает и Федеральный государственный образовательный стандарт.

Система физического воспитания - это процесс систематической, планомерной, целенаправленной, непрерывной сопроводительной работы по приобщению детей к занятиям физической культурой и спортом, включающий в себя не только развитие физических качеств, но и развитие личности ребенка в целом, направленный на приобщение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

По данным научно исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей, увеличилось количество детей имеющих отклонения в состоянии здоровья. Тенденция понятна, ухудшение экологической обстановки, высокий уровень урбанизации, и как ни странно технический прогресс. Жизнь не стоит на месте и вносит свои новшества и коррективы, сегодня вы вряд ли увидите во дворе детей играющих в подвижные игры. На смену увлекательным коллективным подвижным играм во дворах пришли компьютерные игры, круглосуточные детские телеканалы. Для многих родителей, приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Ребенку остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой (как ведущим видом деятельности дошкольника) и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными, мало-подвижными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. На фоне этой ситуации проблема физического развития дошкольников посредством подвижных игр особенно актуальна и значима.

Прогрессивные русские ученые - педагоги, психологи, врачи, гигиенисты, раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

В нашем дошкольном учреждении подвижным играм уделяется большое внимание. Наш детский сад работает по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Данная программа описывает педагогическую работу по образовательным областям «Физическая культура» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет), и предполагает проведение педагогической диагностики достижений ребенка. На основе результатов педагогической диагностики достижений наших воспитанников, проведенной в начале прошлого учебного года, было принято решение уделять особое внимание проведению подвижных игр. В связи с этим была проделана следующая работа:

- инструктором ФИЗО разработаны и проведены мастер-классы для педагогов по следующим темам:

« Подвижные игры, и их влияние на образовательные области федерального государственного образовательного стандарта »; « Подвижные игры народов Урала »;

- составлены игротеки подвижных игр и народных игр, соответствующие возрасту, состоянию здоровья, степени физической подготовленности детей;

- разработаны и проведены групповые и индивидуальные консультации для родителей о благотворном влиянии подвижных игр на развитие ребенка;

- составлены памятки для родителей с содержанием правил различных подвижных игр;

- педагоги и специалисты нашего детского сада при организации режима пребывания воспитанника в детском саду, делают акцент на проведении подвижных игр по возможности в непосредственно образовательной и иной деятельности, в ходе режимных моментов, обязательно на физкультурных занятиях, на прогулках.

- проводятся тематические спортивно – развлекательные мероприятия, содержащие подвижные игры;

- проведен конкурс среди родителей « Придумай и проведи новую подвижную игру»;

- родители как непосредственные участники образовательных отношений также привлекаются к организации, проведению, и участию в подвижных играх, на вечерних прогулках, спортивно- развлекательных мероприятиях.

В процессе отбора содержания подвижных игр для удобства практического использования в процессе опытной работы была проведена их классификация. При составлении игротеки подвижных игр, рекомендуем обратиться к примерной общеобразовательной программе « Детство» Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др., где представлены подвижные игры, влияющие на развитие тех или иных физических качеств.

Например, для развития двигательных качеств мы используем следующие игры.

Сила: Перетягивание, сидя на полу, «Лошадки», « Бег раков», соревнование тачек, Скалка-подсекалка

Ловкость: «Пескари», «Ниточка-иглочка», «Подними монету», «Колобок», Разноцветные мячи, «Охотники и утки», «Поймай дракона за хвост».

Быстрота: Встречная эстафета с бегом, «День и ночь», переправа в обручах, эстафета с кубиками (мячами, флажками, палочками), «Ипподром», «Вороны и воробы», «Тень».

Гибкость: «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», « На морском дне», «Альпинисты».

Выносливость : « Прихлопни комара», салки по кругу, «Обезьянны салки», гонки с выбыванием, «Белые медведи», «Колдун» и многие другие.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты как взаимоотношение играющих с окружающей средой. Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Подвижные игры создают атмосферу радости и поэтому делают наиболее эффективными комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.