

«Подвижная игра - как средство физического развития личности»

Детская игра- средство активного обогащения личности, поскольку представляет свободный выбор разнообразных общественно- значимых ролей и положений, обеспечивает ребёнка деятельностью, развивающей его неограниченные возможности, таланты в наиболее целесообразном применении.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка – дошкольника и поэтому рассматривается, как одно из главных средств воспитания.

Так, например, роль подвижных игр в воспитании высока, так как они развивают физическую активность ребёнка и умственные способности, потому что помимо ловкости и определённой физической подготовки подвижные игры требуют сообразительности.

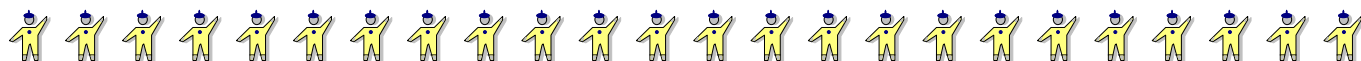
Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребёнка.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребёнок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т.е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.



Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учётом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем задачами.



Вот некоторый перечень подвижных игр для детей дошкольного возраста: «Воробушки и автомобиль», «Поезд», «Самолёты», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички летают», «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята», «У медведя во бору» и многие другие.

Желаем Вам успеха и здоровья вашим детям!

