**Роль подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста**

Выполнила:

инструктор по ФК

Хаустова А.А.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских, наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10% . Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.). Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Так, если в четыре года ребенок имел 1-2 отклонения, то к шести годам число отклонений увеличивается до 4-5.

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач.

Для укрепления здоровья детей особую роль играет применение разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, подвижных игр, которые бы удовлетворяли требования учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств дошкольника. В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития индивидуальности ребенка. Подвижная игра является первым уроком физической культуры в жизни ребенка.

Игра занимает весьма важное, если не сказать центральное, место в жизни дошкольника, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности.

Ведущее положение игры определяется не количеством времени, которое ребенок ей посвящает, а тем, что: она удовлетворяет его основные потребности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Василий Александрович Сухомлинский подчёркивал, что «игра –это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра –это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

Игры существуют разные: подвижные. сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и другие. Все они нужны и полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры. Подвижные игры – это самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии.

Подвижные игры –сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования детей, укрепления и закаливания их организма.

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

По мнению Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, Ю.К. Чернышенко, В.Н. Новохатько, Е.И. Панкратьева и др., при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.

**Целью физического развития** дошкольников является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Цели физического воспитания дошкольников:

1. Оздоровительная - решает проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

2. Воспитательная - органически взаимосвязана с физическим и духовным развитием дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.

3. Образовательная - обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

**Значение подвижных игр в решении задач физического воспитания**

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

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**Классификация подвижных игр**

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предмета­ми. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

**Выбор игры**

Подбирая игру, опираемся прежде всего к Программе воспитания и обучения в детском саду. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Важно также учитывать время года и состояние погоды. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

**Создание интереса к игре**

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к малышам: "Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!..."

Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитательница надевает маску-шапочку: "Смотрите дети какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...", или: "Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!" Или: "Угадайте, кто прячется за моей спиной?" - говорит воспитательница, манипулируя звучащей игрушкой.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание и др.

**Объяснение игры**

Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры.

Для детей младшего возраста объяснение ведется поэтапно, т.е. в ходе игровых действий. Оно может иметь форму двигательного рассказа. Например, игра "Самолеты": "Сидят на скамейке летчики, ждут команды, чтобы отправиться в полет. Вот приходит командир(воспитательница надевает фуражку): "Готовьтесь к полету!", или игра "Воробышки и кот": "Лежит на лавочке кот, греется на солнышке. Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробышки расправили крылышки и полетели искать зернышки..."

Предварительное объяснение игры для старших дошкольников происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала - условие, потом - вопрос. В практике, к сожалению, распространена ошибка, когда объяснение начинается с назначения ребенка на главную роль, в результате чего внимание детей к инструкции падает, отсюда и сбой в игровых действиях. Аналогичное возникает, когда детям перед объяснением игры раздают атрибуты.

Последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

**Распределение ролей в игре**

Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль - всегда соблазн. Поэтому во время распределения ролей случаются разные конфликты.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль - наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: "Дети, пусть первым ловишкой будет Алеша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?" Или: "Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она и будет затейница..." Или: "Ларочка загадала лучшую загадку про нашу игру. Пусть она назначит лису..."

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот будет водить. По-настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части нельзя. Считалочка должна быть безукоризненной в педагогическом смысле.

Распределить роли можно при помощи "волшебной" палочки, всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.), при помощи перехваток и т. д.

Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным критерием является качество выполнения движений и правил. Например: "Быстрее всех прибежал к скамейке Вова. Сейчас он будет ловить". Или: "Дети, какая Света молодчина: и от волка легко увернулась, и Валю выручила. Теперь она будет волком..."

**Руководство ходом игры**

В целом, контроль за ходом игры направлен на выполнение ее программного содержания. Это обусловливает выбор конкретных методов и приемов.

Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо упрекать их за это, тем более, исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю - подержать второй конец веревочки, под которую подлезают "цыплятки").

Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентирована программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми младшего возраста обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль, в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям. С детьми старшего возраста руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.

Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

**Варьирование и усложнение подвижных игр**

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);

- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.).

Ребенок старшей дошкольной группы уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет 5-6-летнего ребенка еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обусловливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 5-6 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у дошкольников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обусловливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 5-6 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Дети 5-6 лет ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они более критически относится к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты). Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, гроздь надувных шаров, фланелеграф и т. д. Эффективны и сюрпризные моменты: играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой, кто сумеет проскользить по ледяной дорожке и др.

Организация малышей требует от воспитателя большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм. Поэтому руководитель привлекая внимание малышей, демонстративно играет мячом, сопровождая движение стихами: "Мой веселый звонкий мяч...", или кружится, держась за руки с именинником или куклой и напевая песенку "Каравай"; или, подойдя к детям, таинственным голосом предлагает посмотреть, чьи ушки торчат за кустиком, а начерченный на площадке домик, куда приглашает воспитательница, похож на настоящий - с крышей и трубой...

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети 5-6 лет очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей дошкольного возраста лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей 3-4-летнего возраста. Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В старшем дошкольном возрасте нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа "догоняй - убегай" и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный "ров") и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях.

Для проведения большинства игр руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6-10 мешочков с песком, 6 - 8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6 -8 повязок на глаза.

Распределять во время занятия подвижные игры рекомендуется следующим образом.

В подготовительной (или заключительной) части занятия можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра "Кто подходил").

В основной занятия урока, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки ("Два Мороза", "Волки во рву", "Гуси-лебеди"), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

Занятие, состоящее из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такое занятие включают 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые.

**ВЫВОД**

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

Сегодня подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Игра — естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка — неуемной потребности его в жизнерадостных движениях.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Неоценима роль игры в эффективности приобретения новых знаний благодаря ускорению развития памяти, речи, техники чтения, интеллектуального развития.

Таким образом, подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Беззубцева И. В дружбе со спортом, Изд.: Гном- 2006г.

2. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания - 2005г.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Ст. возраст. - М.: Владос, - 2000.

4. Дворкина Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт - 2005 г.

5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1985.

6. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Изд.: Сфера- 2007 г.

7. Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе , Изд.: Детство-Пресс - 2005г.

8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.

9. Шарманова С. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.- метод. пос.- Изд.: Советский спорт -2004 год.

10. Шебеко В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.