

Физическое развитие дошкольников

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Подвижная игра-незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: дети с удовольствием летают, как воробышки, взмахивают руками, как бабочки крыльями, и т. д.

У детей 5-7 лет характер игровой деятельности несколько меняется. Теперь их уже начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное. Однако подражательность и имитация не исчезают и продолжают играть немаловажную роль в жизни старшего дошкольника.

Часто бывает так, что влияние природно-климатических факторов (низкие температуры воздуха, дожди и т. д.) приводят к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт дефицит движений.

Подвижные игры с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра - это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни

Двигательная деятельность в детском саду «Ёлочка» осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни детей.

В разновозрастной группе организована студия «Здоровячок» (подвижные игры). Подвижные игры с дошкольниками создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности, приводят к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшают физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Целью студии является повышение двигательной активности и укрепление здоровья детей среднего и старшего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи студии:

- удовлетворять потребности детского организма в движениях;
- улучшать адаптацию детей к дошкольному учреждению;

- развивать двигательные, скоростно-силовые качества, общую выносливость;
- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища;
- пополнять знания и представления детей об окружающим мире;
- воспитывать доброжелательность, стремление к взаимопомощи, организованность, инициативу, волевые качества.

Игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка, активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявление раскованности, свободы в решении игровых задач. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию ребенка.

Воспитатель Самохвалова Н.В.

02.12.2019 г.