

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №58»

**«Спортивные игры и упражнения,
как средство укрепления здоровья детей.
Подвижные игры: прошлое, настоящее и будущее»**

Инструктор по физической культуре
Колесникова М.Н.

2022 год

В возрасте 3-7 лет дети, как правило, обладают неуёмной энергией и буквально неистовым желанием постоянно двигаться.

Спортивные, подвижные игры - отличный способ, как расходовать детскую энергию, так и аккумулировать её. Правильно подобранные упражнения, а также игры помогут укрепить мышечный корсет ребёнка и его осанку, улучшить иммунитет, избавиться от определённых недугов и, конечно, поднять настроение за счёт выделяющихся в крови эндорфинов.

Кроме того, известно, что подвижные игры стимулируют работу мозга, поэтому двигательная активность вкупе с умственной активностью идеальное сочетание для всестороннего развития ребёнка.

С помощью спортивных игр решаются, как воспитательные и образовательные, так и оздоровительные задачи.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.

Задача игр заключается в развитии у детей: двигательной активности, внимательности, быстроты реакции.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижные игры дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д.. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Все шире в практику игр входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биты. В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие

элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате, игры с элементами соревнования. В основе таких игр, лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.).

Спортивные игры – проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка.

Рассмотрим, откуда же взялись подвижные игры? Возникновение игр подвижного характера, как и игр вообще, уходит корнями в далекое прошлое. История возникновения подвижных игр напрямую связана с историей развития человечества.

В древние времена человек вынужден был добывать питание и другие средства выживания охотой. Защита своего жилища от нападения хищников и представителей других племен требовали определенных навыков и физических качеств. С раннего возраста дети подражали взрослым, эмитировали их действия. Бег, прыжки, метание и другие физические упражнения формировали навыки и развивали физические способности.

Подвижные игры были во все времена и у всех народностей. Назначение древних игр имеет практический характер, а не развлекательный.

В ранних географических и этнографических описаниях русских путешественников можно отследить тенденцию к приучению маленьких детей выполнять трудовые обязанности. Дети учились стрельбе из лука, ловле рыб и птиц. Так как человек зависел от природы, то основным предметом изображения в игровых песнях стали растительный и животный мир.

Требования общества в отношении овладения и употребления необходимыми, например, будущему охотнику, рыболову, скотоводу, навыками приводят к полноценной системе упражнений. На такой основе создавалась почва для разных соревнований.

Древняя игра - магический ритуал, где желаемое изображается за действительное, настоящее проецируется на будущее. Игры существуют для того, чтобы ребёнок отдыхал в привычных, радостных упражнениях, которые позволяют восстановить силы, необходимые для поддержания жизни.

Многие игры, в которые играют современные дети, пришли к нам из древних ритуалов, танцев и обрядов. В таких играх с древних времен ярко отражался образ жизни человека, труд, быт, культурные и национальные устои, понятия мужества и чести, непреодолимое желание обладать силой, быстротой и выносливостью, проявлять выдержку, смекалку, находчивость.

На современном этапе развития цивилизации, игра стала неотъемлемой частью культуры человека. Игре присущи такие функции, как воспитательная, познавательная, развлекательная. Формы игры очень разнообразны, они постоянно меняются и совершенствуются.

Подвижные игры имеют огромное значение для физического развития ребёнка. Игры способствуют формированию двигательных навыков, воспитывают лидерские качества, повышают функциональные возможности. Примерами подвижных игр, используемых в ООД по физическому развитию, могут быть «Челнок», «Салки», «Лисий след», «Чехарда», «Броски в цель», «Охотники с мячом» и другие.

Проведение подвижных игр не требуют специальной подготовки, определенной спортивной площадки и инвентаря, их можно использовать в любой части ООД – подготовительной, основной, заключительной. Меняя условия игры можно разнообразить процесс обучения, сделать его более интересным, доступным, эмоциональным.

Следует отметить, что специфика подвижных игр заключается в том, что использование последних дает физическое и эмоциональное удовлетворение. Эти игры создают большие возможности для проявления инициативы и творчества детей, поскольку кроме богатства и разнообразия движений, предусмотренных правилами, дети обладают свободой их применения в различных игровых ситуациях.

А, что же ждёт спортивные и подвижные игры в будущем? Современные технологии уже серьезно изменили спортивные состязания и занятия спортом — что будет дальше?

В будущем понятие спорта будет расширено — в него будет включено гораздо больше соревнований и игр. Благодаря технологиям спорт может развиваться в таких форматах, как киберспорт и битвы роботов. В последнем направлении физически будут соревноваться устройства, а фактически — команды разработчиков.

Можно себе представить гонки на беспилотных аппаратах, битву роботов. Поскольку всякий спорт развивается по дифференциациям, выделениям категорий, то спорт для роботов будет делиться по видам техники. Соревнования для роботов будут ограничены по весу механизмов, по энергоёмкости, по количеству конечностей у роботов, по их способности летать, плавать и так далее». Подобные соревнования уже проходят и могут быть масштабированы в ближайшие десять лет.

Если смотреть на более отдаленную перспективу, то в ближайшие 20-30 лет будут развиваться соревнования в космосе. Такой спорт может стать популярным, когда у людей и компаний появятся свои частные спутники.

Обобщив вышесказанное, следует отметить, что подвижная игра во все времена являлась и является незаменимым средством пополнения детьми знаний и представлений об окружающем мире, гармоничного развития смекалки, мышления, сноровки и ловкости. Многие из игр древних народов дошли до наших дней в различных вариациях и используются по настоящее время не только, как развлекательные, но и развивающие, познавательные.

Поэтому, наша с вами задача, не допустить дефицита двигательной активности у детей дошкольного возраста и продолжить играть в подвижные игры в будущем.