(cc) BY

Кот Алла Юрьевна
воспитатель
Скидан Татьяна Михайловна
воспитатель
МБДОУ МО «Д/С №139»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *в статье обсуждается влияние подвижных игр на физическое развитие дошкольника. Подчеркивается необходимость правильной организации игрового процесса для улучшения здоровья и формирования основных физических качеств. Регулярное проведение подвижных игр способствует повышению выносливости, координации движений и общей физической подготовке.*

Ключевые слова: *физическое развитие, подвижная игра, дошкольник, дети, физическая активность.*

Физическое развитие дошкольников представляет собой фундамент для их будущего здоровья и благополучия. В этот период формируются основные двигательные навыки, укрепляется костно-мышечная система, развиваются координация и ловкость. Исключительно важную роль в физическом развитии детей дошкольного возраста играют подвижные игры и систематические спортивные упражнения.

Эффективность физического развития дошкольников существенно возрастает при интеграции подвижных игр и спортивных упражнений в повседневную деятельность детского сада и семьи. Создание стимулирующей среды, насыщенной разнообразным спортивным инвентарем и игровым оборудованием, способствует повышению интереса детей к физической активности. Важно, чтобы родители и педагоги выступали в роли активных участников и примеров для подражания, вовлекаясь в игры и упражнения вместе с детьми. Это не толь-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ко укрепляет взаимоотношения, но и мотивирует детей к регулярным занятиям [1; 2].

Необходимо акцентировать внимание на развитии не только физических, но и когнитивных способностей детей в процессе физической активности. Подвижные игры, требующие стратегического мышления и принятия быстрых решений, способствуют развитию интеллекта и улучшению памяти. Спортивные упражнения, направленные на развитие координации и равновесия, стимулируют работу мозга и повышают концентрацию внимания. Таким образом, физическое развитие тесно связано с умственным развитием, обеспечивая гармоничное формирование личности ребенка.

Оценка физического развития дошкольников должна проводиться систематически с использованием объективных методов и критериев. Регулярные измерения показателей физической подготовленности, таких как скорость, выносливость, сила и гибкость, позволяют отслеживать прогресс детей и корректировать программу физического развития в соответствии с их индивидуальными потребностями. Важно учитывать не только количественные, но и качественные показатели, такие как правильность выполнения движений и степень заинтересованности детей в занятиях [3].

Современные исследования в области физиологии и педагогики подтверждают значимость раннего начала физического воспитания для формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Регулярные занятия спортом и подвижные игры способствуют укреплению иммунитета, снижению риска развития ожирения, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Физически активные дети лучше справляются со стрессом, обладают более высокой самооценкой и легче адаптируются к новым условиям.

Подвижные игры являются естественной и привлекательной формой физической активности для детей. Они развивают быстроту реакции, ловкость, выносливость, а также учат действовать в коллективе и соблюдать правила. Разнообразие подвижных игр, от простых эстафет до сюжетных игр с ролевыми элементами, позволяет удовлетворить разные интересы и потребности детей,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обеспечивая комплексное физическое развитие. Примером может служить игра «Гуси-лебеди», в которой дети учатся быстро бегать, ориентироваться в пространстве и взаимодействовать друг с другом, или игра «Зайцы и волк», развивающая скорость реакции и координацию движений.

Спортивные упражнения, адаптированные к возрасту и возможностям дошкольников, способствуют укреплению отдельных групп мышц, улучшению осанки и формированию правильной техники выполнения основных движений. Такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, лазание и метание, должны быть включены в ежедневную программу физического развития детей. Регулярные занятия спортом помогают повысить устойчивость организма к заболеваниям, улучшить сон и аппетит, а также сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой. Например, упражнения с мячом развивают координацию, а упражнения на гимнастической скамейке укрепляют мышцы корпуса и улучшают равновесие [6].

Систематическое включение подвижных игр и спортивных упражнений в жизнь дошкольников является необходимым условием для их полноценного физического развития. Это не только способствует укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, но и оказывает положительное влияние на психическое и эмоциональное состояние детей, подготавливая их к успешному обучению в школе и активной жизни в будущем.

Для оптимизации процесса физического воспитания дошкольников необходимо внедрять инновационные методики, основанные на принципах индивидуализации и дифференциации. Это предполагает разработку персонализированных программ, учитывающих возрастные особенности, уровень физической подготовленности и интересы каждого ребенка. Использование современных технологий, таких как игровые симуляторы и интерактивные платформы, может значительно повысить мотивацию детей к занятиям и сделать процесс обучения более увлекательным и эффективным. Важно также уделять внимание обучению детей правилам безопасности во время занятий спортом и подвиж-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ными играми, формируя у них навыки самоконтроля и ответственности за свое здоровье.

Особое внимание следует уделять организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Для таких детей необходимо разрабатывать адаптированные программы, направленные на коррекцию нарушений и укрепление организма. Важно привлекать к этой работе квалифицированных специалистов, таких как врачи-педиатры, реабилитологи и физиотерапевты, которые смогут составить индивидуальный план занятий и контролировать его выполнение. Необходимо обеспечить доступность специализированного оборудования и инвентаря, позволяющего проводить занятия с учетом особенностей здоровья каждого ребенка.

Одним из перспективных направлений в развитии физического воспитания дошкольников является интеграция с другими образовательными областями. Физическая активность может быть органично включена в занятия по математике, чтению, рисованию и другим предметам, что позволит сделать процесс обучения более интересным и разнообразным. Например, можно использовать подвижные игры для закрепления знаний о геометрических фигурах или числах, а спортивные упражнения – для развития координации движений и мелкой моторики, необходимой для письма и рисования. Такая интеграция способствует развитию не только физических, но и когнитивных способностей детей, обеспечивая более гармоничное и всестороннее развитие личности.

Не менее важным аспектом является организация сотрудничества между детским садом и семьей в вопросах физического воспитания. Необходимо проводить регулярные консультации и семинары для родителей, на которых рассказывать о важности физической активности для здоровья детей и давать рекомендации по организации занятий дома. Важно привлекать родителей к участию в спортивных мероприятиях и праздниках, проводимых в детском саду, создавая атмосферу взаимной поддержки и заинтересованности в физическом развитии детей. Кроме того, необходимо предоставлять родителям информацию о доступных спортивных секциях и кружках, в которых дети могут про-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

должить заниматься после окончания детского сада, формируя у них устойчивую привычку к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и метод. рекомендации / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 1999. – 272 с. EDN GBFKWT

2. Кенеман А.В. Детские подвижные игры: учеб.-метод. пособие для воспитателей всех типов дошк. учреждений / А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 224 с.

3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания дошкольников: учеб. пособие для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Владос, 2002. – 320 с.

4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: дошкольный возраст: програм.-метод. пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.

5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет: пособие для воспитателей дет. сада / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001. – 112 с.

6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: учеб.-метод. пособие / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов учреждений высш. проф. образования / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с. EDN QVAFTX

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)