**Подвижная игра, как средство развития физических качеств дошкольников**

Паршина Марина Сергеевна

воспитатель высшей квалификационной категории

МБДОУ Детский сад №1 «Василек» ,

 филиал №1 «Поздняковский детский сад», г. Навашино

«Игра – это огромное светлое окно,
через которое в духовный мир ребенка
вливается живительный поток представлений,
понятий об окружающем мире».
В.А. Сухомлинский

 За последние годы в отечественной литературе появилось немало научных трудов, посвященных решению различных проблем физического воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. По мнению ряда ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

 В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

 Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников, развитие их физических качеств.

 Современные дети мало двигаются из-за привязанности к телевизоруи компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

 Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств старших дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности.

 «Актуальность проблемы» ФГОС ДО выделяет образовательную область «Физическое развитие». Задачи ОО «Физическое развитие» развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

 П.Ф Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью». Это положение подтверждается работами педагогов М.М Конторович, А.И.Быкова, Н.Н. Кильпо, Э.Я. Степаненкова, С.Я. Лайзане, которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных игр в детском саду. Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л.И.Михайлова, А.И.Быкова, Н.Е.Вавилова.

 Подвижная игра одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность это воздействие на организм и на все стороны личности ребенка; в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.

**«Цель и задачи педагогической деятельности»**

* Цель: Совершенствовать физические качества дошкольников в процессе организации подвижных игр.
* Задачи: Формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру; Обогащать двигательный опыт детей за счёт подвижных игр;
* Развивать интерес к подвижным играм; Приобщить родителей к организации игр, в семье и в детском саду.

 «Ведущая идея»

* «Игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребёнка, наполнять его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма» Е. А.Аркин

 **Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.**1. *Сюжетные игры* — в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей
2*. Игры без сюжета* — игры типа разнообразных ловишек — основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.
3*. Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий* (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения.

4. *Игры с элементами соревнования,* несложные игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр.
5. *Самостоятельную группу представляют игры спортивного характера*: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий этими видами игр в более старших возрастах.

 Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

* **На силу**: Перетягивания, сидя на полу, «Лошадки», Бег раков, Соревнование тачек, Скалка - подсекалка, Белый тополь, зеленый тополь;
* **На ловкость:** «Пескари», «Ниточка-иголочка», «Подними монету», «Колобок», Разноцветные мячи, «Охотники и утки», «Поймай драконаза хвост»;
* **На быстроту:** Встречная эстафета с бегом, «День и ночь», Переправа в обручах, Эстафета с кубиками, «Ипподром», «Вороны и воробьи», «Тень», «Воевода», Все к своим флажкам, «Косари»;
* **На гибкость** : «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», «Займи свободный мат», «Альпинисты».
* **На выносливость:** «Прихлопни комара», Салки по кругу, «Обезьяньи салки», Гонки с выбыванием, «Белые медведи», «Голубки», «Колдун».

Подвижные игры “Мяч”, “Хитрая лиса”, “Мышеловка”,

“ Мы веселые ребята”, " Космонавты", “Стадо и волк”,

 «Командир», «Караси и щука», «Чье звено скорее соберется?», «Белые медведи», «День и ночь», «Выручай!», «Буратино» и.т.

 Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

 Таким образом, можно сказать, что подвижные игры являются важным средством в развитии физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

 Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.
Народная мудрость гласит: «Здоровье всему голова», «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?
 Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.
 Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно- силовые. Скоростно – силовая подготовленность детей 5 – 6 лет оценивалась с помощью результатов в метании на дальность, прыжках в длину, ходьбы, бега, лазанья. Этому способствовали упражнения проводимые в основной части занятия и подвижных играх.
 При проведении подвижных игр, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.
 Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.