**РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Физическое развитие детей раннего возраста является одним из ключевых аспектов их общего роста и развития. На этом этапе формируются основные двигательные навыки, развиваются координация, сила и ловкость. Важную роль в этом процессе играют подвижные игры, которые представляют собой естественную и увлекательную форму физической активности для маленьких детей. Через игру дети не только развивают свои физические способности, но и учатся взаимодействовать с окружающими, развивают когнитивные и социальные навыки.

Подвижные игры для детей раннего возраста — это игры, требующие активного участия в движении, такие как бег, прыжки, ползание, броски и ловля. Эти виды активности помогают детям укреплять мышцы, развивать выносливость и гибкость, а также улучшают их способность координировать движения. Важным преимуществом подвижных игр является их доступность — для них не требуется специального оборудования, достаточно простых предметов или даже воображения ребенка.

Подвижные игры играют важную роль в развитии детей, начиная с самого раннего возраста. Дети активно познают окружающий мир через движения, исследуя своё тело и его возможности. Подвижные игры стимулируют развитие как крупных, так и мелких моторных навыков. Например, через бег, прыжки или игры с мячом ребёнок учится координировать свои движения, развивает чувство равновесия, укрепляет опорно-двигательный аппарат и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Одним из ключевых аспектов подвижных игр является их способность развивать ловкость и быстроту реакций. Эти качества важны для общего развития ребенка, так как помогают ему лучше адаптироваться в окружающем мире, ориентироваться в пространстве и быстрее принимать решения в разных ситуациях. Это может выражаться, например, в умении уклониться от падающего предмета или вовремя среагировать на препятствие во время игры.

Также подвижные игры способствуют развитию силы и выносливости. Постепенно увеличивая интенсивность игр, дети учатся преодолевать усталость, что положительно сказывается на их физической выносливости. Кроме того, через игры формируется правильная осанка, что особенно важно для детей в возрасте 2-4 лет, когда скелет еще активно формируется.

Помимо физического развития, подвижные игры оказывают значительное влияние на когнитивное и эмоциональное развитие детей. Во время игр дети учатся взаимодействовать с окружающей средой, исследовать новые ситуации, решать задачи и находить выходы из сложных игровых ситуаций. Например, в игре «Догони меня» ребёнок учится планировать свои действия, анализировать траектории движения и выбирать оптимальные решения.

Игра также оказывает положительное влияние на развитие воображения. Простые движения, такие как бег или прыжки, в игре приобретают новый смысл — ребёнок может представить себя гонщиком, который мчится к финишу, или исследователем, путешествующим по неизведанным просторам.

Подвижные игры стимулируют творческое мышление, так как дети часто придумывают свои правила, что помогает развивать фантазию и гибкость мышления.

Эмоциональная сфера детей также получает существенную поддержку через подвижные игры. Во время активных игр у ребёнка выделяются гормоны радости, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и общее эмоциональное состояние. Кроме того, через игры дети учатся справляться с неудачами, так как не всегда побеждают в игре, что развивает у них устойчивость к фрустрациям.

Одним из важных аспектов подвижных игр является их социальная направленность. В процессе игр дети учатся взаимодействовать друг с другом, соблюдать правила, сотрудничать и состязаться. Подвижные игры часто требуют командных действий, что способствует развитию у детей чувства коллективизма, способности договариваться, слушать друг друга и помогать товарищам.

Такие игры, как «Перетягивание каната» или «Передача мяча», помогают детям понять, как важно работать в команде, согласовывать свои действия с действиями других участников. Это особенно полезно для детей с ещё не сформировавшимися навыками общения, так как через игру они учатся лучше понимать друг друга, взаимодействовать и выражать свои эмоции и желания.

Подвижные игры также развивают у детей раннего возраста чувство справедливости, поскольку игры часто строятся на соблюдении правил. Ребёнок учится принимать победы и поражения, соблюдать очередность и уважать чужие результаты. Это важный элемент социализации, который помогает ребёнку лучше адаптироваться в коллективе и обществе.

Существует множество видов подвижных игр, которые можно организовать для детей раннего возраста. Эти игры могут варьироваться по сложности и уровню физической нагрузки, что позволяет адаптировать их под конкретные нужды и возможности группы детей. Ниже приведены примеры наиболее популярных и эффективных подвижных игр для дошкольников:

1. Игры на развитие координации

- «Пройди по дорожке». На полу выкладывается «дорожка» (например, из веревки или нарисованной линии), по которой детям нужно пройти, стараясь не сойти с линии. Эта игра развивает чувство равновесия и координацию движений.

- «Прыжки через препятствия». Детям предлагается перепрыгнуть через небольшие препятствия (например, подушки или небольшие блоки), что способствует развитию координации и силы ног.

2. Игры на развитие ловкости и реакции

- «Поймай мяч». Воспитатель бросает мяч детям, а их задача — поймать его. Такая игра развивает скорость реакции и ловкость.

- «Перебежки». Дети должны перебегать с одной стороны площадки на другую по сигналу воспитателя, стараясь не попасться. Эта игра развивает быстроту реакции и навыки ориентации в пространстве.

3. Игры на развитие силы и выносливости

- «Перетягивание каната». Классическая игра, которая развивает силу и умение работать в команде.

- «Бег с препятствиями». Дети бегут по заранее подготовленной трассе с различными препятствиями (перепрыгивают, пролезают, бегут зигзагом и т. д.). Такая игра помогает развивать выносливость и координацию.

4. Игры на взаимодействие и сотрудничество

- «Передача мяча». Дети становятся в круг и передают мяч друг другу. Задача — передавать мяч быстро, но аккуратно, не уронив его. Эта игра развивает умение сотрудничать и координировать свои действия.

- «Игра в команду». В игре участвуют две команды, и их задача — достичь общей цели (например, перенести предметы с одной точки на другую). Это помогает развивать навыки работы в группе и чувство командного духа.

Методические рекомендации по организации подвижных игр

Для того чтобы подвижные игры были эффективными и приносили радость детям, важно правильно организовать процесс их проведения. Вот несколько ключевых рекомендаций для воспитателей:

- Подбор игр по возрасту. Необходимо учитывать возрастные и физические особенности детей. Игры должны быть достаточно простыми, чтобы ребёнок мог их выполнять, но в то же время включать элементы сложности для развития новых навыков.

- Чередование активности. Подвижные игры лучше чередовать с более спокойными занятиями, чтобы дети не переутомлялись и могли восстанавливать силы.

- Соблюдение правил безопасности. При организации игр важно следить за тем, чтобы дети играли на безопасной площадке, не сталкивались друг с другом и не использовали травмоопасные предметы.

- Поддержка интереса. Для того чтобы дети с энтузиазмом участвовали в подвижных играх, воспитателю необходимо поддерживать их интерес к процессу. Можно придумывать новые сюжеты для игр, использовать разнообразные материалы и проводить игры на свежем воздухе.

В заключение можно отметить, что подвижные игры играют ключевую роль в физическом, когнитивном и социальном развитии детей раннего возраста. Они способствуют формированию двигательных навыков, укрепляют здоровье и развивают у детей способность взаимодействовать с окружающими. Подвижные игры являются не только важной частью воспитательного процесса, но и увлекательной формой активности, которая приносит детям радость и удовольствие.

**Список литературы**

1.Баранова, Ю. Н. Подвижные и спортивные игры в раннем возрасте / Ю. Н. Баранова, Н. П. Куклева, И. И. Баранова, Е. С. Газизова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 35 (430). — С. 40-42.

2.Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.

3.Хохрякова, Ю. М. Педагогика раннего возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. М. Хохрякова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024.