

Подвижные игры, физкультура и спорт

Подвижные и спортивные игры являются одним из видов современных здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.

Круг игр, используемых в целях физического воспитания, принято делить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам:

1. *по возрасту* (для 1-й младшей, 2-й младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп)
- 2 *по степени подвижности ребенка в игре* (игры с малой, средней, большой подвижностью),
3. *по видам движений* (игры с бегом, метание и т.д.),
4. *по содержанию* (подвижные игры с правилами и игры с элементами спортивных игр).

Группировке игр по содержанию в методике физического воспитания уделяется особое внимание.

Подвижные игры по содержанию подразделяются на:

1. Подвижные игры с правилами:

1.1 Сюжетные игры

1.2 Бессюжетные игры

- типа ловишек,

- с элементами соревнования, эстафеты

- с предметами (бабки, серсо, кольцеброс и др.)

1.3 Игры, забавы, аттракционы

2. Игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей).

Подвижные игры в нашем детском саду проводятся ежедневно.

В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Нецелесообразна активная двигательная деятельность и сразу после завтрака.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности.

Во время прогулки проводим подвижные игры на свежем воздухе. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры организуем в помещении, используем музыкальный зал.

Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на участке с достаточной эффективностью, уделяем больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности детей. Для этого расчищаем достаточно просторную площадку, делаем постройки из снега (снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты), а также обеспечиваем детей игрушками и пособиями, которые будут способствовать активизации их деятельности.

Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия.

Спортивные игры – единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество, в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу. Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр – командные. Огромное значение в командной игре имеет взаимопомощь.

Спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности.

Во время занятий спортивными упражнениями дети получают новые полезные сведения о предметах и явлениях природы: расширяется их кругозор, воспитывается любовь к природе. Формируются простейшие умения и навыки обращения со спортивным снаряжением: дети привыкают самостоятельно готовить его к занятиям, убирать после занятий. Эти действия приобщают детей к разнообразным, доступным им трудовым процессам, способствуют возникновению потребности принимать участие в посильной трудовой деятельности. Спортивные упражнения служат хорошей подготовкой к занятиям спортом в будущем.

Таким образом, спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания, являются прекрасным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач.