Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 75 «Гвоздичка»

город Набережные Челны, Республика Татарстан

**Активизация двигательной активности дошкольников посредством подвижных игр**

(из опыта работы)

Инструктор по физкультуре:

высшая кв. категория:

Капустина Ирина Викторовна

Под Физической культурой понимается достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков в повседневной жизни. Работая по специальности инструктор по физической культуре в санаторном детском саду для детей с туберкулезной интоксикацией 20 лет, я определила задачи физического воспитания именно для таких детей:

- Содействие укреплению общего здоровья; разностороннее и

оптимальное развитие физических способностей;

- Предупреждение и устранение функциональных отклонений в

дыхательной системе организма ребенка и развитие привычки

повседневно заботиться о своем здоровье;

- Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в

быту, труде, в целях самозащиты в экстремальных ситуациях;

- Развитие потребности в здоровом образе жизни;

- Снятие утомления и повышение эмоционального тонуса детей.

Для реализации этих задач в своей работе я использую такие формы организации физического воспитания, как утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники, динамические паузы, релаксационные вставки, а также аэробику, круговую тренировку, различные дыхательные упражнения, «Веселый тренинг», «Гимнастику маленьких волшебников», кинезиологическую гимнастику.

Все вышеперечисленные приемы и методы стараюсь проводить в игровой форме. Начиная работать в детском саду и наблюдая за реакцией детей на приобретение различных двигательных навыков, я выявила, что если дети находятся в позитивном эмоциональном состоянии, то усвоение программных требований проходит наиболее легко. Такое эмоциональное состояние наблюдалось во время проведения физкультурных праздников и досугов, которые проводились в игровой форме с использованием большого количества разнообразных подвижных игр. Таким образом, ко мне пришло понимание того, что игра – это основное и любимое занятие детей, их работа, источник радостных эмоций. Поэтому я решила обратить пристальное внимание на применение игровых методов и именно через них подводить детей к освоению сложных двигательных навыков (лазанье, ползание, бег, прыжки, метание) на физкультурных занятиях и прогулках, так как подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод взаимодействия с ребенком. Благодаря игре, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным и интересным. Если детям интересно, то они больше стараются. Ведь интерес – это положительное эмоциональное состояние организма, способствующее развитию навыков, умений, приобретению знаний. Устойчивый интерес побуждает ребенка к активности, к преодолению препятствий, связанных с работой или учебой, делает деятельность приятной.

В дошкольном возрасте усвоение новых знаний в игре происходит значительно успешнее, чем на учебных занятиях. Наблюдая за детьми на протяжении многих лет, я поняла, что обучающая задача, поставленная в игровой форме, имеет преимущество, так как в ситуации игры ребенку понятна сама необходимость приобретения новых знаний и способов действия. Ребенок, увлеченный привлекательным замыслом игры, как бы не замечает, что он учится, хотя он то и дело сталкивается с трудностями. Из этого следует вывод: преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями, очевидно, потому что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Ведь игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Еще греческий философ Платон говорил: «Первые десять лет жизни должны быть полностью физическими. Все занятия могут быть заменены играми, чтобы достичь такого уровня физического развития, чтобы была не нужна медицина». Это еще раз подтверждает роль игры в эффективности приобретения новых знаний. Одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем.

В каждой игре есть два начала: одно несет развлекательность, другое требует серьезности, мобилизации умений. Соотношение этих двух начал определяет вид игры:

1) *игры - забавы* (положительные эмоции надежно защищают от умственных перегрузок. Обучающая задача такой игры увлекает ребенка и не требует особых усилий);

2) *игры – соревнования* (формируется целенаправленность, ответственность, настойчивость в преодолении трудностей, активность, выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу – все, что нужно в будущей взрослой жизни);

3) *игры на внимание* (формируют сосредоточенность, внимательность, наблюдательность, сообразительность);

4) *игры на развитие физических качеств* (ловкость, прыгучесть, выносливость, гибкость, сила, быстрота);

5) *игры с ролью* (активизируют и развивают воображение детей).

В связи с тем, что дети в нашем саду на протяжении недели оторваны от родителей (группы круглосуточного пребывания), я стараюсь планировать занятия с разнообразным музыкальным сопровождением. Музыка помогает еще более эффективному развитию и закреплению полезных качеств и умений, полной согласованности движений по скорости, продолжительности, воспитывает чувство ритма, благоприятствует уравновешиванию нервных процессов, содействует лучшей координации и регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка. Используя на занятиях мелодии различного темпа и ритма, я увидела, что дети стали более собраны, заинтересованы в своих результатах, и что наиболее важно для нашего детского сада – они раскрепощены, открыты, им некогда скучать о близких и родных людях. Дети с большей радостью возвращаются после выходных дней в детский сад, считая его своим вторым домом.

Также, учитывая особенности нашего детского сада, в своей работе уделяю большое и пристальное внимание развитию и укреплению дыхательной системы детей, стараясь и эти упражнения проводить в игровой форме («часики», «ушки», «ёжик», «ветер», «радуга, обними меня», в которых используются целебные звуки из программы А.Лазарева «Здравствуй!»).

С недавнего времени я стала шире использовать народные подвижные игры, так как они являются традиционным средством воспитания. Используя их на занятиях и в совместных праздниках с воспитателями, я пришла к выводу, что через такие игры у детей формируется устойчивое, заинтересованное отношение к культуре родной страны, развиваются патриотические чувства, формируются основы нравственности. Я также заметила, какие неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни разных народов, ведь в народных играх много шуток, юмора, соревновательного задора, они сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками.

В заключение хочется сказать, что детские игры окупаются золотом самой высшей пробы, ибо воспитывают и развивают в ребенке целостно милосердие и память, честность и внимание, трудолюбие и воображение, интеллект и фантазию, справедливость и наблюдательность, язык и реактивность – словом все, что составляет богатство человеческой личности. Одним словом, моя задача, как педагога, заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть, набирать опыт социального взаимодействия, который будет необходим ребенку в школе и дальнейшей жизни.