**Семинар для воспитателей**

**«Подвижная игра как средство повышения двигательной активности»**

Дети, приходя в образовательное учреждение, сталкиваются с одним из первых неприятных сюрпризов, - это… «запрет на движение». Такую ситуацию Н.А. Амосов обозначил как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив его ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости». Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которую дает человеку сама жизнь. Работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для развивающегося организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе – головной мозг.

Активная двигательная деятельность (систематические занятия физическими упражнениями) способствует:

* росту и развитию костей и мышечной ткани;
* стимуляции обменных процессов в организме;
* повышению защитных свойств организма.

К числу внешних условий, обеспечивающих бодрость от двигательной активности относятся:

* «свободные движения» в форме игр (мышечная работа);
* возбуждение сердца и дыхания (удовольствием и движением);
* влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе).

Очень важно физически тренировать детей с раннего возраста. В этом отношении трудно переоценить значение в системе физического воспитания детей целесообразно подобранных подвижных игр.

Этот термин используется для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых – физическое развитие и оздоровление детей.  Я.А. Коменский называл семь основных правил подвижной игры:

* движение;
* физическая раскованность и свобода;
* общественный характер;
* состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;
* наличие правил, т.к. без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки»;
* легкость, которую приобретает каждый ее участник;
* ограниченность во времени – «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он сам реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это было хорошо известно с древних времен.

Игра была спутником человека с незапамятных времен. Прогрессивные русские ученые – педагоги, гигиенисты (П.Ф.Лесгафт, А.П.Усова и многие другие) раскрыли роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающей разностороннее влияние на формирование его личности.

 Основатель российской системы физического воспитания. Ф.Лесгафт отводил игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни. «Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

По мнению М.Н.Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил».

А  В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это  средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств».

Подвижные игры способствуют формированию жизненно важных качеств личности как:

* инициатива,
* целенаправленность,
* ответственность,
* критичность мысли,
* настойчивость в преодолении трудностей,
* быстроту реакции,
* координации движений,
* ловкости.

Но несомненно то, что в формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает разностороннее воздействие на организм ребенка. Давайте вместе вспомним какое…Оздоровительное: игра является незаменимым средством совершенствования движений; развивая их, способствует формированию быстроты, выносливости, координации движений. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.  
Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.    Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

В игре происходит:

Формирование дружного детского коллектива;

Самостоятельности;

Положительного отношения к труду;

Становление личности ребенка;

Формирование здоровья.

Таким образом, подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка.

Подвижные игры проводятся с детьми ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.

 Воспитатель может провести игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера с небольшими группами детей или с некоторыми детьми индивидуально. Более подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику. Такая игровая форма проведения утренней гимнастики может быть использована в начале года и в первой и во второй младших группах, когда в коллективе много новых детей, впервые пришедших в детский сад. Игра привлекает их своей эмоциональностью, возможностью активно действовать, выполнять движения в меру своих способностей. Со временем, когда дети привыкнут действовать в коллективе, вводится утренняя гимнастика, состоящая из отдельных упражнений.

 Нецелесообразна активная двигательная деятельность и сразу после завтрака.

 Перед занятиями уместны игры средней подвижности, для малышей это игры чаще всего индивидуального порядка.

 Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей.

 На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы.

 При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Так, после занятий по родному языку, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.

         Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

 В режиме дня подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов. Так, если детей в группе много, а места в помещении или на площадке недостаточно, организуют игры по подгруппам. Игровые упражнения также проводятся чаще всего небольшими группами или с отдельными детьми.

 Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре (Программа воспитания и обучения в детском саду, - М., 1985) предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (как на утренней, так и на вечерней).

 Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может доходить до 10-15 мин.

 С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 15-20 мин.

 На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные. Их длительность от 5 до 10 мин.

С детьми старшего дошкольного возраста длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке составляет 8- 12 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 20 – 25  мин.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах, но особенно они популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные подвижные игры  «Ловишки»,  «Перебежки»  не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными  наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

В дошкольном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, кольцеброс, «Школа мяча» и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

*Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию:*

 - игры с бегом, прыжками, метанием и др.

*По степени физической нагрузки*, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности.

* К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.
* Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.
* В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

  Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Живое общение воспитателя с детьми во время игры, эмоциональное ее проведение, объективный анализ результатов помогают более сознательному отношению детей к своему поведению в игре, благоприятно влияют на воспитание дружного коллектива.