

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 Белоглинского района»

**Доклад по теме
«Подвижная игра как средство здоровьесбережения у
дошкольников»**



Подготовила:
Воспитатель МБДОУ д/с №8
Ефимова С.А.

С. Белая Глина, 2021г.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих молодых семей, ослаблением иммунитета, генетических нарушений, плохой экологической обстановкой и т. д.

ФГОС дошкольного образования считает сохранение и укрепление здоровья дошкольников одной из важнейших задач.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое развитие. Поэтому актуальным становится вопрос об использовании подвижной игры как средства оптимизации двигательного режима дошкольника.

Подвижная игра – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, являющихся фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значение в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Являясь важным средством физического развития, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.

В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, в особенности простудными заболеваниями гриппом, ОРВИ и т. п. Это связано

не только с вирусными эпидемиями, для распространения которых зима, холод — самое благодатное время, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет человека, и в первую очередь — ребёнка. Поэтому содержание деятельности детей на прогулке необходимо планировать в зависимости от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста детей.

Если температура воздуха низкая, то проводятся игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя в бору», «Волк во рву», при этом не давая детям сильную нагрузку с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. В жаркую погоду использовать малоподвижные игры с ходьбой, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает — не летает», «Найди, где спрятано», «Попади в цель», «Ручеек», «Водяной», «Кто позвал?»)

Игровая деятельность, в том числе и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным, птицам и другим персонажам свойственно им, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных).

Особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизм эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормон радости, обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма).

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети выполняют с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуется применять разные виды ходьбы (по ребристым дорожкам, по коврикам с нашитыми пуговицами, по наклонной плоскости, по песку и др.) которые используются как элементы в подвижных

играх «Перейдем через мостик», «Поднимемся в гору»...В результате повышается общий тонус организма, укрепляются мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная красивая походка.

Соответствующие упражнения и позы, которые вводятся в подвижные игры, дают физическую нагрузку на нужные группы мышц, способствуют формированию осанки ребенка. Это большинство игр с моментами строя «Жмурки на месте», «Ходим в шляпах», «Быстро встать в строй».

Также следует помнить, что любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения. Таким образом, подвижные игры классифицируются по степени воздействия на организм: малой, средней и высокой степенью.

Такие игры как: "Найди игрушку", "Зайка беленький сидит", "Найди и промолчи", "Пройди тихо", "Узнай по голосу", "Угадай, кто ушел (спрятался)", "Найди свою пару", "Летает - не летает", "Слушай команду", "Пройди – не задень" и т. п. являются играми малой степени воздействия (малоподвижные, которые используются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности, для развития внимания, четкости и слаженности движений, развивают быстроту реакции и координацию движений.

Игры: "Совушка", "День и ночь", "Наседка и цыплята", "Мышеловка", "Море волнуется", "Зайцы и волк", "Кот и мыши", "Мы веселые ребята", "Карусель", "Два мороза", "Хитрая лиса" и др. являются играми средней степени воздействия (средней подвижности). Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличию, нескольких ролей, попеременному их выполнению. Тонизирующий эффект достигается за счет небольшого утомления, между конами организм отдыхает, затем привыкает к небольшим нагрузкам. Игры средней интенсивности оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма, параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентировка в пространстве.

К играм высокой степени воздействия относятся игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, с большим количеством правил, спортивные игры, игры- эстафеты, игры с мячом. Подвижные игры тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжках через скакалку, ведение мяча и т. п.) сменяются снижением интенсивности игры или отдыха, а затем снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Эти игры связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, фантазией, смекалкой, полным самостоятельных решений и рациональной

технике и тактике игры. Примерами таких игр могут быть: "Догони свою пару", "Космонавты", "Ловишки", "Салки", "Пятнашки". "Чье звено скорее соберется", "Ловля обезьян", "Не оставайся на полу", "Третий лишний", "Футбол", "Волейбол", "Бадминтон" и другие спортивные игры, игры эстафеты с различными двигательными заданиями.

В своей работе необходимо уделять особое внимание взаимодействию с родителями, так как в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов.

В индивидуальных беседах, консультациях, на родительских собраниях через различные виды наглядной агитации нужно убеждать родителей в необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни через организацию подвижных игр в домашних условиях. Учитывая индивидуальные возможности ребенка, давать советы родителям, как организовать ту или иную деятельность, преследуя основную цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни.