

Подвижная игра как средство оздоровления детей

*Маланина Е.А., воспитатель
МДОУ №21 «Золотая рыбка» г. Волжска РМЭ*

Подвижная игра как элемент физической культуры с малых лет способствует всестороннему развитию ребенка. В игре ребенок бежит, прыгает, наклоняется, упражняя все мышцы, все органы чувств. Включение ребенка в ту или иную игру позволяет развивать такие его качества, как выдержка, бесстрашие, дисциплинированность и т.п. Игра способствует развитию и интеллектуальной сферы дошкольников.

В связи с этим можно утверждать, что потенциал (воспитательный, развивающий, оздоровительный) подвижных игр значительно больше, чем каких-либо других средств физического воспитания. В дошкольном возрасте рост и развитие детского организма происходит интенсивно, при этом развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником познания окружающего мира.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как ловкость, сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Подвижные игры в связи с этим считаются наиболее эффективными для всестороннего развития детей дошкольного возраста.

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления, оздоровления их организма.

Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активируются физиологические процессы - дыхание, кровообращение, обмен веществ,

деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Усиливается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние - повышаются самочувствие, активность, настроение. Для ребенка дошкольного возраста игра - ведущий вид деятельности и, несомненно, эффективное средство оздоровления. Между тем именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, и важную роль при этом играют активный двигательный режим, физические упражнения, оздоровительные игры. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.