**ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. В статье рассматривается значение подвижной игры как эффективного средства для развития физических качеств детей дошкольного возраста. Описываются основные физические качества, такие как ловкость, сила, быстрота, выносливость и координация движений, а также их развитие через подвижные игры. Приводятся конкретные примеры игр и методы их применения в работе воспитателя. Отмечается важность систематической организации подвижной деятельности для гармоничного физического и эмоционального развития ребенка.

Ключевые слова: подвижная игра, физическое развитие, дошкольники, ловкость, сила, координация, воспитатель.

Подвижные игры занимают важное место в жизни детей дошкольного возраста. В этот период у ребенка происходит активное развитие основных физических качеств, таких как ловкость, сила, быстрота, выносливость и координация движений. Подвижные игры, благодаря своей динамичности и увлекательности, являются естественным и эффективным средством для улучшения этих качеств. Воспитатели, используя подвижные игры в своей работе, не только развивают физическую активность детей, но и способствуют укреплению их здоровья, улучшению эмоционального фона и социализации в коллективе.

Для гармоничного физического развития необходимо учитывать, что каждая игра должна быть направлена на определенное физическое качество, при этом важно, чтобы игры соответствовали возрастным возможностям детей. Например, для развития ловкости можно предложить детям игру «Салки», где задача состоит в том, чтобы избежать касания водящего. В этой игре дети учатся быстро реагировать на изменения в ситуации, планировать свои действия, что развивает их координацию и способность к маневрированию. Ловкость — одно из ключевых качеств, которое помогает ребенку стать более уверенным в своих движениях и способствует развитию реакции.

Еще одним важным физическим качеством является сила. В дошкольном возрасте сила развивается постепенно, и для её укрепления подвижные игры могут быть полезны. Одной из таких игр является «Перетягивание каната», где дети делятся на две команды и соревнуются, кто сильнее. Эта игра не только помогает развивать силу мышц, но и способствует командной работе, учит детей координировать свои усилия с другими. Для младших дошкольников можно использовать облегченные варианты игры, например, перетягивание веревки, к которой прикреплены игрушки.

Быстрота также является важным качеством, которое развивается в дошкольном возрасте. Быстрые реакции и скорость движений помогают ребенку ориентироваться в пространстве, избегать опасных ситуаций и быть более активным в играх. Одной из популярных игр на развитие быстроты является «Кто быстрее добежит до флажка?». Дети соревнуются друг с другом, кто первым добежит до определенной точки, стараясь при этом развивать свою скорость. Воспитатель может усложнять задачу, добавляя препятствия на пути или варьируя дистанцию, чтобы ребенок учился регулировать свою скорость в зависимости от условий.

Кроме того, важную роль играет развитие выносливости. Выносливость — это способность выполнять физические упражнения на протяжении длительного времени без снижения качества движений. Одной из игр, способствующих развитию этого качества, является «Эстафета». В этой игре дети должны пройти или пробежать определенную дистанцию, передавая эстафетную палочку следующему участнику команды. Эстафетные игры способствуют не только физическому развитию, но и формированию командного духа, чувства ответственности за общий результат.

Координация движений — еще одно важное физическое качество, которое формируется в процессе подвижных игр. Координация позволяет ребенку лучше ориентироваться в пространстве, контролировать свои движения и правильно распределять силы. Игры на координацию могут быть разнообразными, например, «Море волнуется раз», где дети должны застыть в определенной позе по команде. Эта игра развивает не только координацию, но и умение концентрироваться, контролировать свое тело и эмоциональное состояние.

Важно отметить, что подвижные игры не только способствуют физическому развитию, но и помогают детям адаптироваться в коллективе, учат взаимодействовать друг с другом. В играх дети учатся подчиняться правилам, работать в команде, развивают навыки коммуникации. Это особенно важно для формирования социальных навыков, которые пригодятся в будущем.

Одной из важных задач воспитателя является создание условий для регулярного проведения подвижных игр. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и уровень активности. Необходимо следить за тем, чтобы игра была безопасной, а нагрузка — дозированной, соответствующей возрасту детей. Например, для младших дошкольников можно предлагать более простые игры с минимальными физическими усилиями, тогда как для старших дошкольников можно вводить более сложные и активные задания.

Кроме того, воспитатель должен поддерживать интерес детей к подвижным играм, делая их разнообразными и увлекательными. Это можно достигать путем введения новых элементов в привычные игры, изменения правил или создания игровых ситуаций, где каждый ребенок сможет проявить свои способности. Например, можно предложить детям самим придумать новое правило или вариант игры, что стимулирует их творческое мышление и активное участие.

Таким образом, подвижная игра является важным и эффективным средством для развития физических качеств детей дошкольного возраста. Регулярное использование игр помогает развивать ловкость, силу, быстроту, выносливость и координацию движений, что способствует общему физическому развитию ребенка. Важно, чтобы воспитатель подходил к организации подвижных игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, создавая условия для безопасной и увлекательной активности. Подвижные игры не только укрепляют здоровье детей, но и помогают им адаптироваться в коллективе, развивают их творческие и социальные навыки, что делает их неотъемлемой частью образовательного процесса в дошкольных учреждениях.

Список литературы

Апанасова И. А. Развитие двигательной активности детей младшего дошкольного возраста через подвижные игры и двигательные упражнения / И. А. Апанасова, М. Л. Зверева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 32 (531). — С. 123-126. — URL: https://moluch.ru/archive/531/117093/ (дата обращения: 02.10.2024)

Наринян Л.Л., Брыкина В.А., Переузник А.З. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2021. №8 (53). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-lovkosti-u-detey-doshkolnogo-vozrasta (дата обращения: 02.10.2024).

Тамаревская Д.В. Особенности проведения подвижных игр и развлечений на свежем воздухе как средство активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста // Интерактивная наука. 2023. №6 (82). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-podvizhnyh-igr-i-razvlecheniy-na-svezhem-vozduhe-kak-sredstvo-aktivizatsii-dvigatelnoy-deyatelnosti-detey (дата обращения: 02.10.2024).

Швалева Т.А., Фоминых А.В. Современные подходы в развитии ловкости у дошкольников // МНКО. 2017. №5 (66). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-v-razvitii-lovkosti-u-doshkolnikov (дата обращения: 02.10.2024).