

## «Роль подвижных игр в формировании физических качеств ребенка»

**Подвижная игра с правилами** — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. 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.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. Так, в созданной П.Ф.Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом 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, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную

игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

**Играм типа «Ловишки»** присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

**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). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему

сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Именно поэтому Г. Гюрджиев в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз».

**Играм с мячом** отводится особая роль. Известный немецкий Педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на Психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особо важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями.

В системе физического воспитания, разработанной П.Ф.Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского, Е.А.Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса и др. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, — это свобода телодвижения от мышечной брони, мышечного напряжения.

**Игры с элементами соревновательности** требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

**В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу»** совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.



В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, 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. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

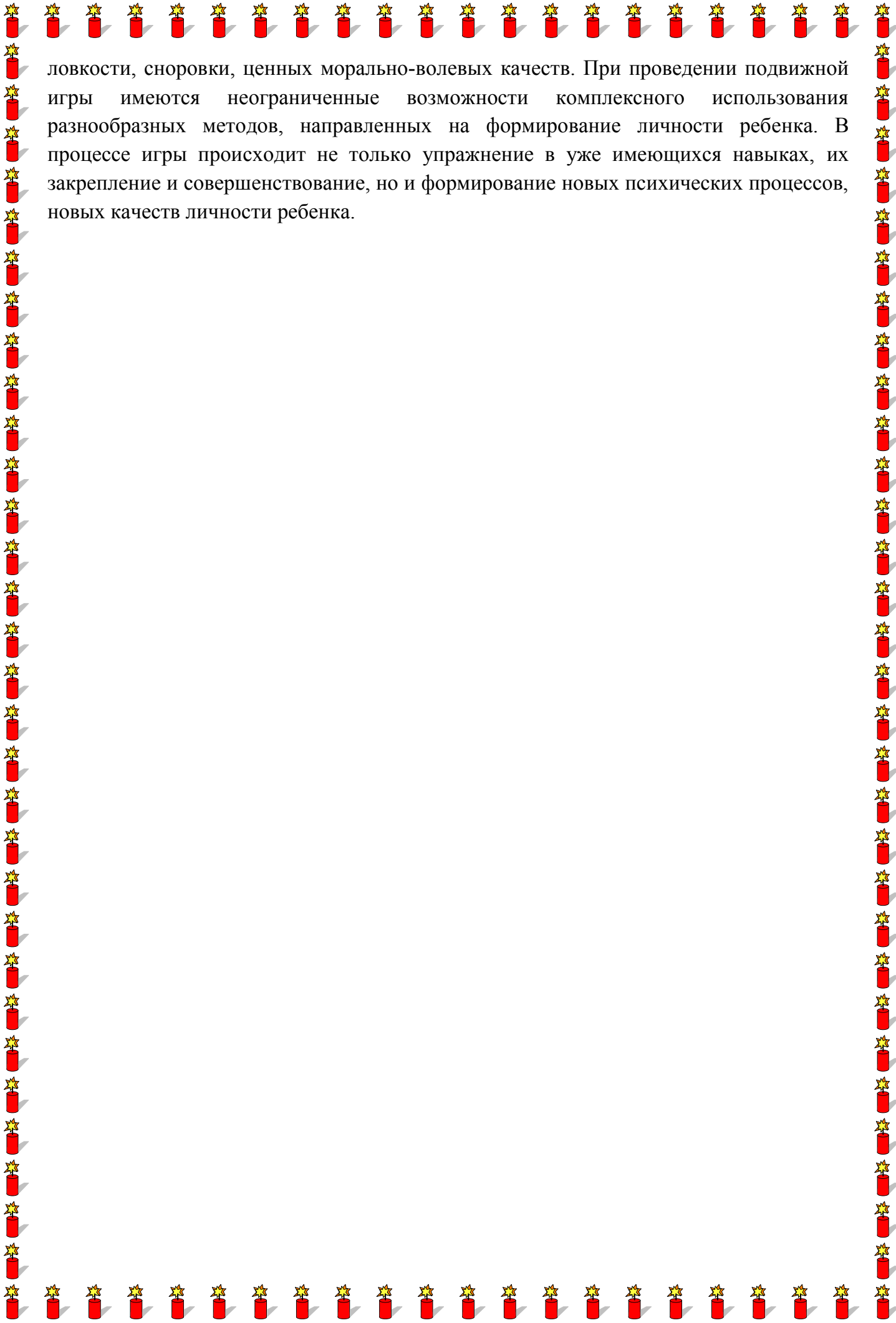
Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры 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. 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. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг Другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки,



ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.