

«Значение подвижных игр в жизни малышей»

Всем давно известно, что движение – это:

- врождённая, жизненно необходимая потребность человека;
- эффективное лечебное средство;
- познание окружающего мира;
- важное средство воспитания и общения.

Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания. Для этого предоставить место, удобную одежду, предметы, которые бы побуждали к движению.

Синзитивный период развития движения ребёнка длится в среднем с 1 года до 4-х лет, поэтому приоритетным направлением физического развития дошкольников является работа с детьми, начиная с самого раннего возраста.

На втором году жизни ребёнок становится более крепким физически и более подвижным, возрастает его активность и самостоятельность. Малыш ищет контактов с окружающим его миром, приобретает некоторые навыки познавательного характера. Он уже ходит, точно координирует движения, способен производить некоторые несложные действия, происходит быстрое развитие речи: словарный запас двухлетнего ребёнка составляет 200-400 слов, дети общаются со своими близкими и сверстниками с помощью разговорной речи. Разговаривая с ребёнком, взрослые могут направлять его поведение, обучать определённым действиям. Однако организм малыша всё ещё хрупок и очень восприимчив к внешним воздействиям, необходимо постоянно укреплять здоровье ребёнка, заниматься его физическим развитием. Игры должны учить детей выполнять различные действия с предметами: возить коляски, усаживать на них кукол, мишек, собачек и т.п., играть в мяч, взбираться на горку и сходить с неё, скатываться с горки, самостоятельно играть с двигающимися игрушками (машины, коляски и т.п.). В процессе игры развиваются движения, характерные для ходьбы, ползания, лазания, катания, но деятельность детей сама по себе ещё проста и примитивна и носит подражательный характер («Попрыгаем, как зайки», «Покатимся, как мячики», «Покружимся, как снежинки» и т.д.).

Во время игровой деятельности малыш может включиться в игру или оставить её по своему желанию; вовсе необязательно играть всем строго сначала до конца, взрослым следует считаться с индивидуальными развитиями и наследственными особенностями детей, опираться на их опыт, учитывать возможности, потребности, увлечения, физические силы, уровень психического развития.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Подвижные игры для малышей носят тематический характер. Вначале подвижные игры очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними. Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играют в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, то можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками). Быстро бегать следует учить также постепенно. Сначала ребенку важно бегать на коротких отрезках. Позднее ребенок сам будет свободно бегать, но нужно следить, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учим его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки, не натываясь.

Упражнения с использованием различных предметов в специальной обстановке.

Пребывание на свежем воздухе для ребенка младшего возраста является насущной потребностью. Во время прогулки следует найти такое занятие на улице, которое бы нравилось ему и способствовало всестороннему развитию. В современных квартирах возможности для игры у ребенка очень ограничены, поэтому родители должны по возможности чаще ходить с детьми в парки, на спортивные площадки, в купальни, в лес, стремясь к тому, чтобы ребенок ежедневно как можно дольше находился на свежем воздухе в любое время года. Со сменой времен года меняется и характер двигательной деятельности ребенка на открытом воздухе. Однако он должен иметь постоянную возможность во что-то играть, чего-то добиваться, чтобы пребывание на воздухе стимулировало дальнейшее двигательное развитие, способствовало укреплению здоровья.

Очень полезны упражнения с разнообразными предметами. Это могут быть различные игрушки, а также бумажные шары, кружки из прутиков, кегли, картонные диски, бумажные ленты, бельевая веревка, короткая скакалка, мячи разной величины и т. п. Упражнения с этими предметами способствуют развитию у ребенка умения выполнять практические действия и тем самым развивают у него ловкость, сноровку, учат терпению и сосредоточенности (например, метание бумажных шаров в корзину, переноска игрушек в определенное место). Упражнения с предметами развивают мелкие мышцы рук и таким образом подготавливают ребенка к более сложным действиям (рисованию, письму, шитью), содействуют решению задач трудового воспитания.

Музыкально-ритмические упражнения. Большое значение для развития ребенка имеют игры, сопровождаемые ритмом или мелодией, песенкой, стихами; они положительно влияют на эмоциональную и волевыми сторонами личности, успокаивают детей, удовлетворяют их потребность в движении, приносят радость. С помощью простых игр с пением и стихами дети постепенно привыкают к ритму и мелодии, учатся слушать музыку и понимать ее.

Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха.

Желаем вам успехов!