

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Каримова Фарида - УрДУ, магистр  
Кафедры "Методика дошкольного образования"*

**Аннотация:** Игра уже давно является неотъемлемой частью жизни человека, занимает свободное время, обучает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную двигательную активность. Педагоги всех времен отмечали, что игра благотворно влияет на формирование души ребенка, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

**Ключевые слова:** деятельность, эстетическое воспитание, личность, воспитание дошкольников, педагогико-психологические исследования.

Ускорение современной жизни ставит перед педагогикой задачу активнее использовать игру для воспитания дошкольников. Сейчас очевидно, что подвижные игры необходимы для обеспечения гармоничного состояния умственных, физических и эмоциональных нагрузок. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и трудовом воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в развитии воли и характера в окружающей действительности. Подвижных игр много, они разнообразны, а еще они хороши тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья [1]. Педагог должен помнить, что основной его задачей является необходимость обучения детей активной и самостоятельной игре, формирование широкого круга игровых действий, Подвижные игры в сочетании с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство [3]. В подвижных играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или убегают от ловли; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробьев и т. д. Играют, и в процессе игры тренируют, укрепляют определенные группы мышц. Это свойство игры высоко оценил П. Ф. Лесгафт. Он указывал на преимущество игр перед упражнениями, считая их наиболее доступными, понятными для дошкольников в силу близости игровых образов и сюжетов к детскому воображению, а также в силу присущего им социального начала. В то же время он видел в игре большую воспитательную и воспитательную силу, считал ее комплексным действием более высокого порядка, чем отдельные гимнастические упражнения, лучшим средством

воспитания личности ребенка. Он особенно подчеркивал тот факт, что игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы.

Эта тесная связь физического и психического развития находит отражение в современных научных исследованиях и подтверждается практикой. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Ребенок должен чувствовать себя в обществе сверстников как равный среди равных. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в себе, застенчивость, застенчивость. Точное выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности и помогают занять достойное место в команде. [6] Подвижные игры, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании взаимоотношений. В этих играх чаще всего участвует группа детей с общими интересами. Большую роль в воспитании детей Организованное поведение и волевые качества принадлежат правилам. Первым условием успешного использования подвижных игр в воспитании детей является знание программных задач, определенных для конкретной возрастной группы, с которой работает воспитатель. Усвоив общие задачи воспитания, необходимо применять их с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для этого необходимо, прежде всего, иметь данные медицинского осмотра по всем показателям, знать, у кого из детей имеется отклонение от нормы физического развития. применять их необходимо с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для этого необходимо, прежде всего, иметь данные медицинского осмотра по всем показателям, знать, у кого из детей имеется отклонение от нормы физического развития. применять их необходимо с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для этого необходимо, прежде всего, иметь данные медицинского осмотра по всем показателям, знать, у кого из детей имеется отклонение от нормы физического развития.

Необходимо в первые дни работы проанализировать состояние моторики детей, а также общий уровень их развития. А в том случае, если воспитатель несколько лет работает с группой детей, он еще раз проверит данные каждого ребенка, отметит успехи одних, недостатки других, чтобы в дальнейшем вести целенаправленную работу с учетом эти данные. Кроме того, в каждой возрастной группе всегда есть новые дети, которым нужно особое внимание. Так, например, в младших группах дети, пришедшие из семьи, как правило, отстают в развитии движений от детей, переехавших из яслей. Поэтому в группе детей 3 лет иногда целесообразно давать в начале года игры, рекомендованные для предыдущей группы. Педагог должен наметить конкретные задачи по отношению к каждому

ребенку. Детям робким, неуверенным в движениях нужна помощь в преодолении трудностей: ниже опускать скакалку при прыжках, ставить корзину ближе при броске мяча, поддерживать ее при ходьбе на равновесии и т. д. Но делать это нужно незаметно, чтобы у ребенка не страдает. Дети легковозбудимые, чрезмерно подвижные также требуют внимания воспитателя: их следует чаще привлекать к играм, способствующим развитию тормозных процессов. [8] Педагог должен знать подвижные игры, которые будут использоваться в работе с детьми, чтобы четко рассказывать содержание, правила, уметь правильно и четко выполнять движения, входящие в игру. Незнакомую игру надо тщательно разобрать, мысленно играли и только после этого предлагали детям. Также необходимо заранее продумать, где целесообразнее проводить ту или иную игру: в помещении или на площадке. В методической литературе обычно рекомендуется разучивать новые игры на уроках. Но это можно сделать и в игровые часы, например, во время утренней прогулки, когда в распоряжении детей и воспитателя достаточно времени. Воспитательное воздействие подвижных игр во многом зависит от выполнимости игровой задачи и степени двигательной активности. Несмотря на то, что игры требуют много энергии и побуждают детский организм к напряженной работе, они обычно сопровождаются радостным настроением. Однако, радостное возбуждение будет способствовать правильному развитию ребенка только тогда, когда перед ним стоит задача, требующая определенного напряжения, но вполне доступная для него.

Академик И. П. Павлов установил наличие в коре головного мозга двух процессов: возбуждения и торможения. Чем младше ребенок, тем больше возбуждение преобладает над торможением. [3] Важно установить баланс между этими процессами и сделать их мобильными. В ряде игр есть правила, развивающие заторможенность у детей. Так, в игре «Сова» при появлении «совы» все «птички» замирают на месте. Дети, у которых плохо развиты процессы торможения, двигаются и совершают различные движения. В игре «Поменяй флажок» дети с небольшой выносливостью бегут, не дожидаясь команды воспитателя «беги». Только после систематических игр, требующих выдержки и заторможенности, дети перестают нарушать правила, начинают проявлять выдержку и самообладание; у них развиваются тормозные процессы. Следует помнить, что неудача порождает чувство незащищенности. «Свою воспитательную работу организуйте так, — говорил Е. А. Аркин, — чтобы ребенок чаще побеждал, чем терпел поражения, чтобы он чаще убеждался в надежности своей силы, чем в своем бессилии. Успех и победа бодрят и укрепляют, это состояние здоровья. Любая деятельность детей должна приносить им радость, как от самого процесса, так и от его результата, от

совместных действий и переживаний. Особенно это касается подвижных игр, так как само движение доставляет детям удовольствие. Повышается и эмоциональная насыщенность игры. двигательная активность, поэтому необходимо, чтобы игра вызывала у детей интерес. Равнодушие воспитателя, вялый, равнодушный тон, формальное отношение к игре являются одной из причин снижения интереса детей к подвижным играм.

Где воспитатели организуют игры живо, весело, чтобы дети не чувствовали, что взрослый «играет в игру», а где он действительно играет с ними, радуется их успехам, расстраивается на месте с ними в случае неудачи, дети уже у младшей группы появляются любимые игры, в которые они просят воспитателя играть еще и еще, а в старшей группе играют самостоятельно. Чтобы игры жили в каждой группе, возникали и проводились по инициативе самих детей, необходимо хорошо продумать их организацию, использовать разнообразные средства, вызывающие у детей желание играть [7]. Игры способствуют умственному развитию ребенка. С помощью игр, у детей расширяются и углубляются представления об окружающей действительности, развиваются внимание, память, наблюдательность. С помощью подвижных игр можно воспитать у детей такие нравственные качества, как смелость, решительность, честность, чувство товарищества, коллективизм. Воспитатель учит детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим правилам игры; воспитывает навыки культурного, дисциплинированного поведения в коллективе. Итак, когда «ловушка» заденет одного из бегунов, как бы последний ни хотел продолжить игру, он должен отойти в сторону. В игре «Чье звено скорее соберется» дети быстро, но не толкая других, должны занять место в своей колонне и т.д. Многие игры помогают учителю воспитывать у детей эстетические чувства. Ритмичность, точность, плавность движений, четкие структуры (пары, столбики, круг, различные фигуры, образы, передаваемые детьми) - все, что вызывает у детей чувство удовольствия, способствует пониманию прекрасного.

При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль ведущего следует в первую очередь доверить детям, которые сознательно с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в себя и его будет трудно привлечь к активным действиям. учитель или руководитель физкультуры сначала рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем распределяются роли. В группе 4-летних детей в начале года учитель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль ведущего следует в первую очередь доверить детям, которые сознательно с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в себя и его будет трудно привлечь к активным действиям. учитель или

руководитель физкультуры сначала рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем распределяются роли. В группе 4-летних детей в начале года учитель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль ведущего следует в первую очередь доверить детям, которые сознательно с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в себя и его будет трудно привлечь к активным действиям. способность быстро бегать, лазать. Роль ведущего следует в первую очередь доверить детям, которые сознательно с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в себя и его будет трудно привлечь к активным действиям. способность быстро бегать, лазать. Роль ведущего следует в первую очередь доверить детям, которые сознательно с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в себя и его будет трудно привлечь к активным действиям.

В ходе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности! "Вот какой медведь был ловкий, много мужиков поймал!" Воспитатель использует активную игру для воспитания у детей доброжелательности, взаимовыручки и других нравственных качеств. «Молодцы, ребята, — говорит, — все дружно защитили мышку от кошки, без вас бы ее не спасти!». [8] В процессе повседневной работы ведущий следит за тем, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх. Во втором полугодии при распределении ролей следует использовать счетное правило: сначала в тех играх, которые воспитатель проводит с детьми, позже - при самостоятельной организации игры. Счетная комната дает всем детям возможность испытать разные роли, исключает проявления несправедливости и других негативных качеств. Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, основанные на конкретном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Беги тихо», «Школа мяча» и др. В эти игры можно играть всей группой, так и с несколькими детьми [1]. Есть игры, которые нельзя организовать с большим количеством детей, но они очень полезны. В основном это игры с предметами и игрушками (мячами, скакалками, обручами, флажками и др.). Пока дети находятся на улице, необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты. Часто, закончив играть в настольную или строительную игру, ребенок не знает, что делать, начинает шалить, мешать другим. Вот тут-то и нужно предложить ему поиграть с мячиком, покатать обруч, попрыгать через скакалку, в зависимости от того, какие движения ему нужно упражнять, какие группы мышц тренировать. В средней группе продолжается умственное и физическое развитие ребенка. На развитие всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные планы ребенка. Но их полное выполнение все же возможно только с помощью взрослого. Сохраняют свое значение игровые

мотивы детской деятельности. Сейчас они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют вместе в малых группах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их для достижения общей цели.

Ребенок 5-й жизни в общих чертах владеет всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет попробовать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей есть потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в невозможности выполнения двигательного действия, ребенок выполняет его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но в то же время он искренне убежден, что завершил движение полностью. Развивающееся двигательное воображение в этом возрасте становится одним из стимулов обогащения двигательных навыков детей разнообразием способов действия. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста становится все более устойчивым; совершенствуются зрительное, слуховое и тактильное восприятие, развивается преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять отдельные их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это определяет совершенно преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных навыков и умений обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявить себя достаточно правильно и эффективно.

Ведущие элементы техники различных способов бега, прыжков, метаний, действий с мячом, катания на лыжах, коньках и т. д. не могут быть усвоены ребенком и продуктивно применяться при наличии у него ловкости, координации и точности движений, быстроты, силы, недостаточно развиты выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых разных условиях. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Имеется психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой мотивом двигательной деятельности является мотив овладения новыми навыками и умениями, их закрепления. Как результат, закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической

подготовленности. Задачей современных дошкольных учреждений является всестороннее образование детей. Эта задача осуществляется различными средствами, среди которых важную роль играет игра. Большое значение имеет игра на свежем воздухе, прежде всего как средство физического воспитания.

Подвижные игры включают в себя основные движения: ходьбу, бег, метание, лазание, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития определенных групп мышц. Движения, входящие в игру, если даны педагогом в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную активность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения). В играх закрепляются двигательные навыки, которые становятся более точными, согласованными; дети учатся совершать движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в окружающей среде. Самое главное в подвижных играх состоит в том, что дети приобретают определенные отношения между играющими. Они определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимной дружбы, но и особенности выполнения многих игровых действий, остроту некоторых переживаний. Играя, двигаясь, ребенок становится более сильным, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, повышается его самостоятельность. Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий для детей. Это неудивительно, но ведь в играх воспитывается коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, смекалка.

### ЛИТЕРАТУРЫ

1. Abdulkhayevich, A. A. (2020). Challenges, Cluster and Professional Support of Today's Early Educators' through Literacy and Language that Creates a Sense about the Concept of Early Education. *International Journal of Word Art*, (2).
2. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 5(81), 19-21.
3. Abdullayev, A. A. (2020). Cluster method in the development of critical thinking technology in the lessons in primary school. *Science and World*, 5(81), 16-19.
4. Abdullayev, A. A. (2020). Development of professional skill of teachers in the higher education institutions. *TDPU ilmiy axborotlari*, 10, 191-194.
5. Abdullayeva, M. (2020). Bo'lajak tarbiyachilarning qobiliyatini rivojlantiruvchi asosiy omil. *Zamonaviy fan va talim-tarbiya: muammo, yechim, natija*, 1, 112-114.
6. Abdurashidovna, M. D. (2020). Idea of philosophy and sufisis in poetry (On the example of Z.Mamadalieva's work). *Internation Journal of Word Art*, (2).

7. Atabekov, F. O. (2020). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy hattiharakatlarni mustaqil egallash ko'nikmalarini shakllantirish. Zamonaviy fan va talim-tarbiya: muammo, yechim, natija, 1, 229-231.
8. Gimazutdinov, R. G. (2020). Theoretical basis of physical education of children of preschool age. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
9. Hamidovna, N. R. (2020). Preparation of children in schools by making technological techniques in pre-school education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 120-124.
10. Juraboev, A. B. (2020). The formation of general cultural attitudes towards the environment among students as a factor in the development of a healthy lifestyle. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
11. Mahmudova, D. B. (2020). Teaching applique for older preschool children. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
12. Narimbaeva, L. K. (2020). The Development Of The Preschool Education System Is A Requirement Of The Times. The American journal of social science and education innovations, 2(11), 108-111.
13. Kholmatova, S. K. (2020). Didactical principles of initial teaching in Mathematics. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
14. Sanakulov, X., & Sanakulova, A. (2020). Boshlang'ich texnologiya ta'limining muhim omillari. Zamonaviy uzluksiz ta'lim sifatini oshirish: innovatsiya va istiqbollar, (3), 66-68.