

## НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация.* В статье рассматриваются народные подвижные игры как эффективное средство развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* народная подвижная игра, физические качества, дошкольный возраст, физическое развитие.

Дошкольный период – это именно тот период, когда у ребенка закладываются основы физического развития. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в подвижных играх [3, с. 36].

Играть для дошкольника – это значит, двигаться, действовать, развиваться.

Анализ показателей физического развития и двигательного режима детей дошкольного возраста в последние годы говорит нам о серьезных изменениях.

В исследованиях современных авторов-теоретиков мы видим, что треть детей дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Данные исследователи видят причину этого в современном образе жизни, отмечают общую тенденцию в дошкольных учреждениях - это снижение двигательной активности детей, отсюда следует потеря в развитии и здоровье [1, с. 43].

Проблема развития и совершенствования физического развития дошкольников остается актуальной, несмотря на повышенное внимание к ней со стороны ведущих ученых.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования область «Физическое развитие» имеет следующую

цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физкультурой и гармоничное физическое развитие.

Задачи поставлены следующие: развитие физических качеств, овладение основными движениями, совершенствование двигательной активности [4, с. 21].

В настоящее время в детских садах проводится работа по улучшению двигательной активности дошкольников и решению задач, связанных с образовательной областью: физическое развитие.

Физическое развитие в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на занятиях по физической культуре, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь немаловажна роль игры [1, с. 23].

Формирование положительного отношения детей к физической культуре - важная составляющая часть физического развития дошкольников. Для того чтобы занятия по физической культуре были эффективны, дети должны быть замотивированы для участия в них.

Народные игры - традиционное средство педагогики, они являются эффективным средством развития положительного отношения к физической культуре.

В игре дети воспитываются и дисциплинируются, благодаря двигательной активности улучшаются их физические показатели, укрепляется здоровье и повышается выносливость.

Народные подвижные игры являются хорошим примером для получения высоких результатов в двигательной активности дошкольников.

Проблеме влияния народных подвижных игр на физическое развитие дошкольников посвящено достаточно много научных работ, но это не отменяет необходимость новых взглядов на решение этой проблемы.

В настоящее время, большинству дошкольников не знакомы народные подвижные игры. Народным подвижным играм, как виду деятельности, присущи такие признаки, как изменяющиеся условия тех или иных действий;

поэтому большинство этих игр связаны с проявлением физических качеств: силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Например, народные подвижные игры в дошкольном возрасте имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

Эффективность использования народных подвижных игр в развитии физических качеств детей снижается также из-за недостаточного уровня теоретической и практической подготовки воспитателей.

Специалистами физической культуры ДОО используется большое количество разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников, которое происходит без учета уровня развития физических качеств дошкольников, уровня их физической подготовленности.

При выборе народных подвижных игр как средства развития физических качеств дошкольников необходимо оценивать эти игры с точки зрения двигательной активности, а также направленности на развитие физических качеств.

Подбор народных подвижных игр должен осуществляться дифференцированно по преимущественному развитию отдельного физического качества с учетом соответствия возрасту, физической подготовленности каждого ребенка, постепенного усложнения заданий, их повторности и вариативности.

Например, детям с высоким и средним уровнем физической подготовленности можно предложить участие в народных подвижных играх соревновательного характера, а детей с низким уровнем физической подготовленности необходимо включать в игры, во время которых все играющие будут выполнять одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение.

Следует также отметить, что дети с низким уровнем физической подготовленности нуждаются в дополнительных приемах стимуляции их физической активности, поэтому педагогу необходимо подобрать также приемы индивидуального воздействия на таких детей.

Таким образом, включение в педагогический процесс детского сада народных подвижных игр, оказывающих комплексное воздействие на развитие физических качеств, позволяет значительно его интенсифицировать. Народные подвижные игры должны быть отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные физические качества дошкольников.

Основным условием внедрения народных игр в жизнь дошкольников является знание и владение играми, а также владеть методикой руководства.

Педагог должен заинтересовать детей игрой, рассказать ее историю, показать принцип игры и ее правила.

В играх с правилами для комфортного общения детей со сверстниками необходим комплекс методических приемов, который включает: совместную деятельность, где дети согласовывают свои действия с замыслом игры; наблюдение взрослого, где он учит взаимодействовать и советует выходы из различных ситуаций, корректирует, может вводить в игру тех или иных участников [2, с. 18].

Совместные действия в играх сближают детей, учат их преодолевать трудности и доставляют радость в победе.

Таким образом, народная игра совершенствует движения и учит детей общаться и дружить, развивает чувство сопереживания и коллективизма.

Развитию ловкости сопутствует изменяющаяся обстановка в игре, когда участникам необходимо быстро переходить от одних движений к другим.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие короткие скоростно–силовые напряжения и умеренные по нагрузке.

Игры, благодаря которым происходят значительные затраты сил и энергии с постоянной двигательной активностью и многократными повторениями напряженных движений, способствуют развитию выносливости.

Гибкость совершенствуется в играх, связанных с нередкой переменной направленности движений.

Известно, что при правильной организации и методике в народной подвижной игре вкладываются необходимые условия для формирования движений.

Следует отметить, что участие дошкольников в народных подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

В процессе народных подвижных игр, формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально; развивается ловкость, быстрота, меткость, выносливость, смекалка, сообразительность; вырабатывается воля к победе.

Руководство игрой заключается в следующем: подбирая народную подвижную игру, учитываю соответствие в данный момент доступных игровых правил и содержания, соответствие ее характера двигательной активности, не допуская перевозбуждения или переутомления детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое развитие – это процесс, который включает развитие и укрепление физического и психического здоровья, а также двигательных способностей.

В дошкольном возрасте физическое развитие детей отличается характерными особенностями на каждом возрастном этапе.

Народная подвижная игра ценна для детей в педагогическом отношении, развивает нравственные качества, физически укрепляет, воспитывает характер и волю.

Народные подвижные игры, прежде всего – это средство физического воспитания детей, так как они развивают и совершенствуют двигательные навыки ребенка. Происходит активная деятельность многих систем организма, что благотворно влияет на нервное и психическое здоровье дошкольника.

## Список литературы

1. Аксарина, Н.М. Развитие и воспитание ребенка от рождения до трех лет. М.: Стрекоза, 2019. 102 с.
2. Ершова, Е.Н. Формирование физических качеств дошкольников через народные подвижные игры / Педагогический форум. – 2018. – № 1. – С. 10-56.
3. Кучеренко, О.П. Подвижные игры как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста / Обучение и воспитание детей и подростков: от теории к практике. – Ульяновск: Зебра, 2020. – С. 15-57.
4. Мовсарова, Х.З. Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр / XX Всероссийская студенческая научно-практической конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2018. – С. 13-96.