

*Орешкина Ольга Сергеевна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 1 ЗАТО Озерный Тверской области*

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Современные дети мало двигаются меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору, компьютеру. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более обеспокоены, как и где, и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески проявить себя в играх, организовать и провести эти игры, а чтобы поддержать интерес к детям таким играм, на воспитателях лежит важнейшая роль. Именно их умение методически правильно организовать и провести эти игры, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения- это и есть формирование у ребенка необходимых привычек, двигательных умений, навыков.

Физическими качествами называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Одной из форм развития быстроты являются подвижные игры «Белые медведи», «Чье звено скорее соберется», «Футбол», «Перелет птиц», «Вороны и воробьи».

Развитию ловкости способствуют следующие игры», «Ловля бабочек», «Салки с выручалками», «Пожарные на учении», «Городки» «Не давай мяч водящему».



Развивать такое важное для человека качество, как сила нужно с детства, посредством игр постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки. Это «Перетягивание в парах», «С кочки на кочку», «Волк во рву».

Выносливость необходимо развивать с раннего детства. Его можно развить, используя следующие игры «Коршун и наседка», «С кочки на кочку», «Баскетбол», «Поймай лягушку».

Вот примеры подвижных игр, способствующих развитию гибкости - «Палку за спину», «Путешествие на корабле», «Мостик и кошка», «Пролететь под мостом».

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленными к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

Физическому воспитанию должна строиться с учетом потребности детей, связанных с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Разнообразные движения и действия во время подвижной игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, дыхательного аппарата, улучшение общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Сюжетные игры - упражнения, спортивные игры являются незаменимым видом деятельности в развитии физических качеств у детей дошкольного возраста.



## Список литературы

1. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
2. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3.
3. Клевенко В. М. Быстрота как развитие физических качеств. - Москва 2008. - 290 с.
4. Русаков В. Я. Методы совершенствования физической подготовки. – Москва, 2007. – С. 21 – 24.

