



ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Рустамова Камолахан Рустамовна

Ташкентский государственный педагогический университет имени
Низами, студентка 2 курса заочного отделения кафедры физической
культуры

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11260619>

В дошкольном воспитании ключевую позицию занимает охрана, и укрепление здоровья детей. Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современные годы, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, удерживающих детей у экранов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте. Самое время вспомнить о важности физического развития, чтобы не допустить вреда формирующемуся детскому организму.

Как известно, ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. В игре находят выражение основные их потребности.

Ребенок – существо растущее и развивающееся. Одним из условий полноценного роста и развития дошкольников являются движения. Детям полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья и в каждом возрасте она наполняется разным содержанием. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижные игры дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросание, ловле и т.д. При правильной организации и содержании подвижной игры у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть чувствами и движениями, а, следовательно, развивается и вырабатывается характер. Поэтому, мы как педагоги, стараемся подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию детей.

В младшем дошкольном возрасте правил для детей в подвижных играх не должно быть, их знает и выполняет педагог, руководит игрой,





поэтому игра принимает подражательный характер «Воробушки и автомобиль». Младшие дошкольники, увидев бабочек, птичек, подражают взмахам крылышек. Услышав рассказы или стихи о зайчиках, дети прыгают по дорожке. В этом возрасте природа выступает фоном сюжетной игры, и дети с удовольствием выполняют роли лесных жителей.

Для дошкольников среднего и старшего возраста подбираем упражнения на достижение конкретных целей, попасть в цель мячом или шишками. Пользуется популярностью игра «Замри!», где дети в непринужденной обстановке застывают в самых замысловатых позах.

В старшем возрасте играем по правилам, а в подготовительном ведущими выступают дети, педагог играет как участник игры. Знания физических и умственных возможностей детей поможет воспитателю правильно подобрать для них ту или иную игру, несколько усложнить или упростить её. При проведении подвижных организованных игр очень важна роль педагога, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить её процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие.

Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц.

Чаще всего, подвижные игры способствуют развитию одного-двух физических качеств. Например, в «Ловишках» главная задача догнать и коснуться участника, и дети, прежде всего, тренируют беговые навыки. Но многие игры развивают несколько качеств: внимание и скорость реакции; наблюдательность и ловкость; выносливость и координацию движений. Примером, где важны внимание и быстрая реакция, являются игры, в которых выполняются действия по команде «Кто быстрее». Различные веселые состязания по принципу перетягивания каната или прыжков в мешках требуют координации и выносливости.

Подвижные игры, кроме своего физического назначения, выполняют важную функцию эмоциональной разрядки и способствуют развитию общения дошкольников.

К подвижным играм с правилами относятся:





Сюжетные игры – это игры с определенным сюжетом и установленными правилами, строятся на основе опыта детей, имеющих у них представлений и знаний об окружающей жизни. ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот"). Имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада, но чаще используются в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные игры – в основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Игры этого вида используются детьми старшего дошкольного возраста. ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

Игры спортивного характера связаны с овладением детьми среднего и старшего дошкольного возраста основами техники некоторых спортивных игр. Они обогащают двигательный опыт ребенка способами действий, необходимыми для участия в спортивных играх.

Подвижные игры включают различные виды движений: бег, прыжки, метание, ловля, бросание и содержат интересные двигательные игровые задания. Дети с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами, а также в игры - эстафеты, игры с правилами, с элементами соревнования. С детьми среднего и старшего дошкольного возраста используем подвижные игры для развития двигательной активности детей и включаем их в разные формы организованной деятельности: физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе и в спортивном зале, утренняя гимнастика, прогулка, в режимных моментах, в проведении образовательной деятельности.

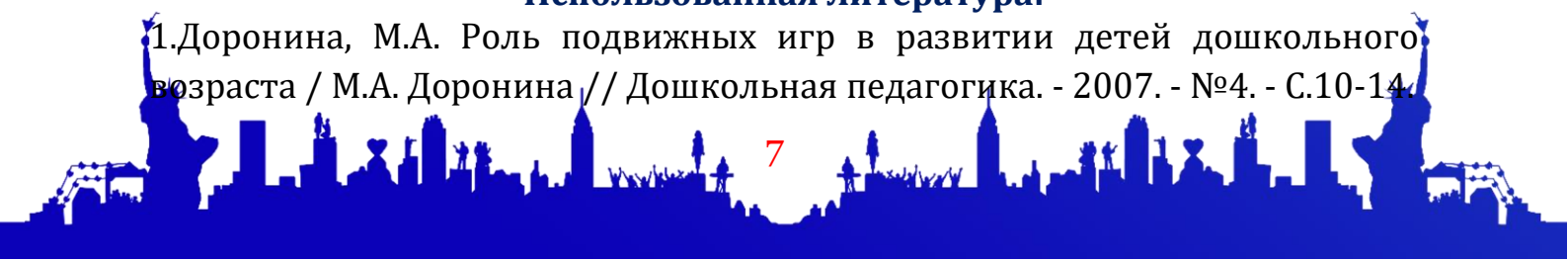
Для создания у детей интереса к подвижной игре мы используем игрушки, включаем музыку. В играх-эстафетах применяем различные предметы: мячи, кубики, и т.д.

Дошкольникам очень нравится, когда подвижные игры проводятся под музыкальное сопровождение, так как музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение и активнее становятся движения.

Целенаправленная и работа по развитию двигательной активности дошкольников с помощью подвижных игр и упражнений оказывается эффективной. У детей формируются двигательные навыки, развиваются и совершенствуются жизненно важные физические качества.

Использованная литература:

1.Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.





2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. Педагогика и современность, (3), 69-76.
3. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Молодой ученый, (11), 1476-1478.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 99-103).
5. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. Педагогика и современность, (5), 137-140.
6. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. Development and innovations in science, 3(3), 21-25.
7. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. POLISH SCIENCE JOURNAL, 200.
8. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. POLISH SCIENCE JOURNAL, 194.
9. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. POLISH SCIENCE JOURNAL, 191.
10. Raximqulov, K. D. (2012). Milliy harakatli o'yinlari. O'quv qo'llanma T.
11. Xo'jaev, P., Raximqulov, K. D., & Nigmanov, B. B. (2008). Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.
12. Xo'jaev, F., Raximqulov, K., & Nigmanov, B. (2010). Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma.
13. Рахимкулов, К. Д., & Раджапов, У. Р. (2014). Физическая культура в системе воспитательной деятельности. Педагогика и современность, 1(1-1), 144-148.

