

## Оптимизация двигательной активности детей в подвижных играх и играх-эстафетах

**Двигательная активность** — физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребенок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несовпадение академик И.А. Аршавский назвал физиологической незрелостью, причиной многих проблем со здоровьем ребенка, как физическим, так и психическим. Врожденная физиологическая незрелость снижает возможность организма, особенно растущего, функционировать в нужном режиме и, по мнению И.А. Аршавского, характеризуется не только отставанием в развитии соответствующих физиологических функций, возникшим уже во внутриутробном периоде, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелыми сверстниками. Физиологическое развитие таких детей не соответствует их календарному возрасту. Изучение причин физиологической незрелости убеждает в необходимости оптимизации двигательной активности.

Основные признаки физиологической незрелости — мышечная гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость. Вследствие мышечной гипотонии наблюдается слабая выраженность или отсутствие сгибательной гипертонии, а значит, и многих двигательных рефлексов. Из-за сниженной иммунобиологической устойчивости физиологическая незрелость может быть поставщиком разнообразных состояний, патологии не только в раннем, но и в более позднем возрасте. Неслучайно И.А. Аршавский писал: «Физиологическая незрелость, своевременно не компенсированная, является поставщиком многих состояний психической неполноценности и духовной инфантильности».

Чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить дошкольнику оптимальную двигательную активность, осуществляемую в процессе разнообразной двигательной деятельности.

Оптимальная двигательная активность - важнейшая из потребностей ребенка, один из способов компенсации физиологической незрелости, и даже такой психологический феномен, как социальный статус в группе сверстников, может зависеть от его двигательной активности и психомоторики.

Изучение психолого-педагогической и медицинской литературы свидетельствует об огромной возможности использования подвижных игр для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста. **Подвижная игра** — важнейший метод и средство физического воспитания детей. Участвуя в подвижных играх, ребенок приобретает незаменимые психофизические качества — силу, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту движений. Физиолог, педиатр Е.А. Покровский писал: «Наибольшее воспитательное значение представляют собой так называемые подвижные игры, требующие самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели». .

В онтогенезе развития одним из первых и ведущих видов деятельности, в которые включается ребенок, является игра, определяющая его социальное развитие после трех лет жизни. Экспериментально доказана эффективность физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, построенного на преимущественном использовании сюжетных подвижных игр.

Нет в мире детей, которые бы не играли, потому что игра для них — жизненная потребность, средство всестороннего развития. Но игра — особый вид деятельности, она путь к познанию мира и выражает определенное отношение личности к окружающей действительности. В процессе игры дети узнают различие свойств предметов, разные стороны жизни, получают нужную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре. Кроме того, игра несет в себе воспитательные функции: требует от участников дисциплинированности, самостоятельности, целеустремленности, коллективизма, умения подчинять личные интересы общим.

Подвижная игра — незаменимое средство совершенствования движений, развития их координации, формирования быстроты, силы, выносливости. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, увертывании и др. Эти движения активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы организма. Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации: одни из них имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом, игровые действия в них проводятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами; другие — только двигательные задания, регулируемые правилами; в третьих — сюжет действия играющих обусловлен текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей трудно переоценить. Они ведут свою историю из начал народной педагогики. Дети раннего возраста воспитывались на потешках, играх-забавах, связанных с первыми движениями малыша. В старшем возрасте возникают игры с более разнообразным двигательным содержанием. Оздоровительный эффект подвижных игр связан с положительным эмоциональным настроением детей, возникающим в процессе игровой деятельности. Этот подъем побуждает их к осознанию задачи, улучшению координации, точной ориентировки в пространстве и четкости выполнения движений. В игре дети совершенствуют уже освоенные движения, а также изучают новые. В игровой деятельности создаются условия для развития внимания, восприятия пространства, предметной действительности, развивается умственная деятельность.

В подвижной игре происходит существенная перестройка поведения ребенка — оно становится произвольным. А.В. Запорожец, известный психолог, первым обратил внимание на то, что характер движений, выполняемых ребенком в сюжетной подвижной игре и в условиях прямого задания, существенно различается. Он установил, что в ходе развития ребенка меняется структура и организация движений. В них явно вычлениваются фазы подготовки и выполнения. «Более высокие формы строения движений впервые возникают на ранних генетических стадиях лишь при решении задач, которые благодаря своей внешней оформленности, благодаря наглядности и очевидности тех требований, которые они предъявляют ребенку, орга-

низуют его поведение определенным образом. Однако в процессе дальнейшего развития эти более высокие формы организации движения, которые прежде каждый раз нуждались в благоприятных условиях, впоследствии приобретают известную устойчивость, становятся как бы обычной манерой двигательного поведения ребенка и проявляются в условиях уже самых разнообразных задач, даже в тех случаях, когда нет налицо внешних обстоятельств, им благоприятствующих».

Так, А.В. Запорожец приводит важные результаты исследования Т.О. Гиневской, которая изучала значение сюжетной подвижной игры для организации движений и установила, что эффективность движения и его организация во многом зависят от того, какое структурное место занимает движение в осуществлении роли, выполняемой ребенком. Так, в драматизированной игре в спортсмена не только увеличивалась относительная эффективность прыжка, но изменялся сам характер движения — в нем значительно рельефнее выделялась подготовительная фаза, или фаза своеобразного старта. Закljučая свое исследование, А.В. Запорожец пишет: «Игра представляет собой первую доступную для дошкольника форму деятельности, предполагающую сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений».

В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к *сознательным* физическим упражнениям школьников».

Игры должны проводиться под непосредственным руководством взрослого, что создает благоприятные условия для педагогического воздействия на детей. Использование сюжетных подвижных игр для оптимизации двигательной активности предусматривает умелое руководство ими. Приступая к работе с детьми, воспитатель анализирует состояние двигательных навыков, уровень их общего развития. Такая проверка позволяет вести в дальнейшем целенаправленную работу, наметить конкретные задачи по отношению к каждому ребенку. Детям робким, неуверенным в своих возможностях, воспитатель незаметно, чтобы не страдало их самолюбие, помогает в преодолении трудностей: понижает опускает веревку во время прыжков, поднимает ее выше при подлезании, поддерживает во время ходьбы по бревну, скамейке и т.п. Поощрение побуждает ребенка преодолевать застенчивость и поверить в свои силы. Детей неуравновешенных, легко возбудимых воспитатель ставит в такие условия, в которых необходимо проявлять выдержку, самообладание, спокойствие, и тем самым обеспечивает совершенствование тормозных процессов. Такой подход делает дошкольника более раскованным, общительным: ребенок, хорошо владеющий движениями, свободнее чувствует себя при решении игровых и двигательных задач.

Воспитателю важно правильно выбрать игру, учесть время и место ее проведения, количество участников, имеющиеся у них двигательные навыки, двигательный опыт. До проведения некоторых сюжетных игр нужно проверить наличие у детей представлений об используемых образах. Большую роль играет объяснение игр: оно требует от педагога серьезной подготовки, целесообразного использования слова, эмоциональной выразительности, умения интонацией выделить главное, пробудить у воспитанников интерес к игре, задать ей соответствующий темп. В ходе объяснения перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию правил, формированию двигательных навыков. Педагог подчеркивает необходимость самостоятельного решения дошкольниками игровых заданий.

Таким образом, подвижная игра способствует оптимизации двигательной активности ребенка. Играя, он входит в образ, берет на себя определенную роль, более точно выполняет движения персонажа, становится активнее. В то же время, четко следуя правилам игры, дети постоянно сдерживают себя или заставляют двигаться, мгновенно реагируя на сигнал.

В нашем дошкольном учреждении создана система подвижных игр, оптимизирующих двигательную активность воспитанников. Она направлена на оздоровление детей, развитие движений, повышение эмоционального статуса каждого ребенка, а также на его физическое, умственное и нравственное развитие.

