

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»**

**Консультация:
«Роль игры в физическом развитии и укреплении здоровья
ребёнка»**

**Воспитатель:
Никифорова О.И.**

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни детей раннего и дошкольного возраста, и является главным средством воспитания. Среди всех игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия.

Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Подвижные игры просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии.

В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети делают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз,

деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество— важнейшие факторы оздоровления.

Веселые и разнообразные игры помогают ребенку расширять свой кругозор, углублять представления о мире, познавать его и себя. Активные движения, бег, усиливают работу сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в мозг, благоприятно влияет на все состояние, укрепляя нервную систему и психологическое состояние.

Подвижная игра совместно с малышом также будет содействовать его физическому развитию. Чем лучше в семье будет создана предметно-развивающая среда, тем большей будет двигательная активность детей раннего возраста. Поэтому совет родителям: найти в квартире свободное место и организовать его под игровое пространство для детей.

В качестве примера можно привести одну занимательную игру. Она называется «Собираем шарики». Для этого необходимо запастись разноцветными шарами и большой коробкой или корзиной. Возможно несколько вариантов игры. Можно рассыпать шарики и создать преграды для их сбора. Если ребенок уже различает шары, то попросить его собрать шарики какого-либо одного цвета. Таким образом, ребенок будет развиваться не только физически, но и умственно.

«Прокати шар в ворота»— ещё один вариант игры с детьми раннего возраста. Для её проведения понадобятся кубики, шар и ворота, которые можно соорудить из подручных материалов (других игрушек). Задачей малыша является прокатывание шара к цели — кубикам или кеглям, которые ставятся в ворота. Нужно сбить их.

Занимаемся с дошкольниками

Если в раннем возрасте лазанье, бег и ходьба только развивались, то в дошкольный период они начинают совершенствоваться. Дети уже могут заниматься на тренажерах и выполнять упражнения с предметами. Следует развивать их способности и организовать условия для этого.

В дошкольный период детям уже доступны **упражнения по сохранению равновесия**. Они могут метать легкие предметы или мячи. Дошкольники способны **бросать и ловить**. Поэтому с ними можно играть в игры, где активно используются именно такие действия.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста может заключаться в беге, в лазанье по тренажерам, бросании и ловле мяча с небольшого расстояния. Дошкольники могут перепрыгивать через препятствия, прыгать на одной или двух ногах. Также они способны забираться на невысокие предметы и спрыгивать с них.

Навыки метания в дошкольном возрасте формируются интенсивнее всего. Если перед ребенком стоит задача бросить мяч в цель, то он не контролирует дальность и направление броска. Ребенок просто выпускает мяч из рук. Ловля предметов тоже ещё недостаточно развита.

Чтобы дошкольник развивался физически не только в специальном учреждении, но и дома, необходимо организовать для этого подходящие условия. Следует выделить отдельную комнату для игр, застелить полы ковром, оборудовать её

тренажерами и игрушками. Самый важный предмет в жизни дошкольника — это мяч. Он тренирует быстроту реакции, координацию движений и меткость. В заключение хочется сказать: для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать.

Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка.

