

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Метлушко А. В. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – Т. А. Пазняк, ст. преподаватель

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Одним из средств организации двигательной активности детей являются подвижные игры. Игра – ведущий вид деятельности ребенка. Именно в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении. Через подвижные игры легче приобщить ребенка к занятиям по физической культуре. Для оптимизации двигательной активности дошкольников рекомендуется: 1) оптимизировать двигательную активность ребенка на занятиях физической культурой путем увеличения количества его двигательных действий, что достигается, в частности, введением гибкой плотности основной части занятия; 2) проводить консультации воспитанников и их родителей, пропагандировать физическую культуру и спорт; 3) формировать у дошкольника основы техники изучаемого движения для использования приобретенных умений и навыков в самостоятельных занятиях, формировать элементарные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Таким образом, подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания.

Литература

1 Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с.