**К вопросу о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств в старшем дошкольном возрасте**

Значительное место в программах дошкольного учреждения занимают игры. Они являются одним из важных средств разностороннего физического воспитания. В играх мы находим все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Правильно проводимые игры способствуют развитию внимательности сообразительности, ловкости, быстроты, выносливости, а коллективные игры воспитанию дружбы и товарищества.

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротив­ление и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, стоящих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективных действий и непрерывности условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Разность в отношениях разрешает выделить две основные группы: некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущими и без ведущих. Командные игры, в свою очередь, делятся на игры с одновременным участием (эстафетные), различаются по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении подвижным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными действиями), с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением, с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналам).

Подвижная игра – это высшая ступень детского развития, человека этого периода (от детства до начала отрочества), ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по его собственной необходимости и потребности, что выражается самим словом подвижных игр. Это самое чистое и самое духовное проявление человека на этой ступени, и, в то же время, она является прообразом и копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни как в человеке, так и во всех вещах. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром. Источники всего хорошего лежат в игре и исходят из нее. Дитя, которое играет самостоятельно, спокойно, настойчиво, даже до телесного утомления, непременно сделается также способным, спокойным, настойчивым, самоотверженно радующем о чужом и собственном благе.

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на определение различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и выбор инвентаря (волейбольный мяч, маленькие мячи, гимнастическая или простая палка и т.п.).

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, внимательности, гибкости и что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей.

Таким образом, в работе с дошкольниками на занятиях физической культуры, основную часть времени целесообразно уделять подвижным играм. Необходимо учитывать, что игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений. Она способствует активному общению детей. Для детей дошкольного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Ахрамова, А.Г. Подвижные игры как средство, стимулирующее развития воображения и интеллектуального уровня детей младшего школьного возраста / А.Г.Ахрамова, И.В.Тихонова: /ДальневостокГАФК. – Хабаровск 2009 - 17 с.
2. Бахрахом, И.И. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и школьного возраста: Методические указания для студентов институтов физической культуры. – Смоленск. СГИФК, 2006. – 18.
3. Ермакова З.И. Физическая подготовка детей шестилетнего возраста. – 2 –е изд., перераб. и допо. - Минск 1999. – 255 с.
4. Лебедева Н.Т. Ходьба начинается с первого шага / Н.Т. Лебедева, В.М. Лебедев. // Мир спорта. – 2007. - № 4. 21 с.
5. Коротков, И.М. Подвижные игры: учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 189 с.