

## ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

© 2017 **Кудинова Юлия Викторовна**

старший преподаватель (аспирант)

E-mail: lulu9625@mail.ru

© 2017 **Курочкина Наталья Евгеньевна**

старший преподаватель

E-mail: kfv2012@mail.ru

© 2017 **Николаева Ирина Валерьевна**

кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: irina.nikolaeva@ro.ru

Самарский государственный экономический университет

**Ключевые слова:** физическое воспитание; подвижная игра; контрольная группа и экспериментальная группа; ЧСС; тренирующий эффект; физическая работоспособность.

В статье рассматривается положительное влияние подвижных игр на здоровье дошкольников. Проводится педагогический эксперимент с целью определения влияния подвижных игр на уровень физической подготовленности детей.

Игра - это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности, - писал В.А. Сухомлинский. Полноценного умственного развития без игры нет и не может быть. Маленькие дети играют, как птица поет. Игры в жизни дошкольников занимают самое большое место, - отмечала Н.К. Крупская. - Игра - это потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, развивается находчивость, сообразительность, инициатива гибче тело, вернее глаз. Игра для них - учеба, игра для них - труд, игра для них - серьезная форма воспитания.

Основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка закладываются в дошкольном возрасте [3]. Своевременное и правильно организованное физическое воспитание играет важную роль, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Разными путями осуществляются развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства [4; 6]. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Занятия являются основной формой обучения детей движениям. Существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. Для ребенка нет ничего более увлекательного, чем игра: в игре он может удовлетворить свою потребность в движении, в деятельности.

Изучение физического состояния детей, выпускающихся из ДОУ для поступления в школу, проводилось в апреле 2016 года на базе ДОУ № 229 г. Самара. В результате проведенного исследования установлено, что лишь 24% выпускников ДОУ (n=100) по результатам углубленного медицинского обследования отнесены к I группе здоровья, в то время как 76% детей имеют различные функциональные отклонения и хронические заболевания (56% детей отнесены ко II, а 20% - к III группам здоровья). Среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют изменения со стороны опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы, а также аллергические реакции

и неврологические проявления. Полученные результаты согласуются с данными, характеризующими состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста других регионов России.

Можно предположить, что процентное соотношение детей I, II и III групп здоровья при поступлении в школу изменится в сторону снижения числа детей, отнесенных к I группе и увеличения числа детей II, III и даже IV групп. Это связано с тем, что в проводимом нами исследовании принимали участие дети, посещающие ДОУ, а в школу поступают и те дети, которые в период дошкольного детства воспитывались в домашних условиях, и чаще всего это дети с ослабленным иммунитетом, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это предположение подтверждается данными НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, согласно которым количество абсолютно здоровых детей дошкольного возраста составляет лишь 15,1%. Работоспособность зависит от объема двигательной активности ребенка. Работа по физическому воспитанию в ДОУ строилась на основе диагностики, которую проводил инструктор по физической культуре с участием медицинских и педагогических работников.

В эксперименте приняли участие дошкольники (мальчики и девочки) подготовительной группы, которые занимались физической подготовкой по общепринятой программе, по 15 человек в каждой (контрольная группа). Вторая группа дошкольников занималась по общепринятой программе, в которой в конце каждого занятия были внедрены подвижные игры по 10 мин после занятия (экспериментальная группа). Отдельную группу составляли дети, редко посещавшие дошкольное учреждение и не занимавшиеся физической подготовкой. Двигательная деятельность осуществлялась ежедневно на занятиях физической культуры. При этом ЧСС удерживалась на уровне 130-150 уд/мин - 60-70% от максимально возможной. В контрольной группе занятия использовались с меньшим тренирующим воздействием в среднем при ЧСС по-120 уд/мин. Показатель работоспособности определялся по методике ЛИГИ им. Герцена.

Анализ полученных результатов позволяет считать, что:

- подвижные игры дают положительную тенденцию в развитии физической работоспособности;
- тренирующий эффект, осуществляемый в результате двигательной деятельности при ЧСС 120 уд/мин, неустойчив по времени;
- тренирующий эффект при ЧСС 130-150 уд/мин усиливает приспособительные реакции организма, что в свою очередь повышает уровень физической работоспособности;
- играя в подвижные игры, дети получают большое удовольствие;
- при эмоциональном подъеме активные двигательные действия способствуют значительному усилению деятельности сердечно-сосудистой, костно-мышечной и дыхательной систем, благодаря этому происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Дети занимающиеся, в экспериментальной группе стали более активными и работоспособными, у них улучшились показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возросло психофизическое состояние, появилось бодрое настроение. Дети начали быстрее ориентироваться в пространстве, появилась сплоченность в коллективе, улучшился аппетит, укрепилась нервная система, повысилась сопротивляемость организма к различным заболеваниям. У дошкольников контрольной группы тоже были изменения, но в меньшей степени. Однако, группа детей, редко посещавшая дошкольное учреждение и не занимавшаяся физической подготовкой, часто болела различными заболеваниями и не проявляла физическую активность.

Из этого следует, что подвижные игры являются жизненной потребностью для дошкольников. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные и образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

---

1. Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самарского государственного экономического университета. 2013. - Вып. 1(7). - С.10-16.

2. Губа В.П., Казаков Я.В. Развитие произвольной двигательной активности младших школьников в ракурсе применения импровизационно творческих подвижных игр (философско-педагогический аспект) / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 56-58.

3. Иванова Л.А., Казакова О.А., Гавриш Г.И. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности //OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 123-128.

4. Кудинова Ю.В., Иванова Л.А., Курочкина Н.Е. Развитие общей выносливости у дошкольников с помощью кружковой работы // Интернет-журнал «Науковедение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/> Том 7, №1 (2015). - С.1-9.

5. Кудинова Ю.В., Демчук А.Г., Суркова Д.Р. Развитие физической подготовленности у детей дошкольного возраста с помощью ритмической гимнастики // Прага, Чешская республ.: Изд-во Образование: традиции и инновации, 2015. С. 290-292.

6. Саяпин В.Н., Саяпина Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 141-144.