Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 14 города Ейска

муниципального образования

Ейский район

**Подвижная игра как средство развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.**

Автор: Вивчарь Лина Анатольевна,

инструктор по физической культуре

МБДОУ ДСКВ № 14 г. Ейска

МО Ейский район

Физическое формирование детей старшего дошкольного возраста на прямую зависит от развития двигательных возможностей. Практическая деятельность демонстрирует, то, что почти все без исключения ребята никак не готовы достичь высоких результатов в беге, прыжках, метании.

Этому препятствует низкая техника движений отсутствующего развития ключевых двигательных свойств – мощи, скорости, выносливости, ловкости, гибкости так как дети в основном проводят время с гаджетами, передвигаются на транспорте и так далее, то есть ведут малоподвижный образ жизни.

В подвижных играх проявляются скоростные, силовые, координационные возможности. Проявления физических возможностей образуют внутреннюю структуру их элементов. Основные двигательные возможности (сила, выносливость, скорость) не являются по составу одинаковыми. Напротив, структура силы, выносливости, скорости – разная. К основным компонентам координационных возможностей можно отнести: - ориентирование; - равновесие; - реагирование; - разграничению характеристик; - ритм; - перестроение двигательных процессов; - вестибулярная устойчивость; - произвольное расслабление мышц. Эти возможности являются особыми способностями. Скоростные возможности по структуре содержат: темп реагирования, скорость перемещения, частоту манёвров и темп. Выражаются они в неизменной двигательной активности. Стабильная и подвижная сила также выражается в силовых способностях.

**Подвижные**игры позволяют активно **развивать физическую силу**. Например, игры с мячом, перетягивание каната или эстафеты способствуют укреплению мышечной массы и улучшению**физической подготовки**. За счет таких игр **развивается выносливость**, так как дети учатся выполнять задачи в течение длительного времени, не теряя при этом интереса. Также сюда стоит отнести ролевые **подвижные игры**, в которых дети имитируют действия взрослых, что также укрепляет **физические качества**.

Каждый вид **подвижной игры нацелен на развитие определённых физических качеств.** Например, игры, требующие быстрого бега**, развивают скорость**, а игры, связанные с прыжками, способствуют улучшению координации и гибкости. Таким образом, внедрение в образовательный процесс различных **подвижных**игр позволяет формировать у **детей не только основные физические навыки,** но и специальные умения, необходимые для активного участия в спортивной деятельности.

Таким образом, в результате успешной реализации **подвижных игр в ДОУ,** дети будут чувствовать себя более активными, уверенными и готовыми к новым свершениям, что, безусловно, скажется на их общем**развитии и здоровье.**