Воспитатель

 КГУ “Центр поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации

Ким Зульфия Равилевна

**“Роль игры в физическом развитии и укреплении здоровья детей разного возраста”**

Игра – это не просто способ провести время или развлечься, особенно для детей. Игра является важным фактором, способствующим всестороннему развитию ребенка, особенно его физическим возможностям и здоровью. На протяжении многих лет педагоги, психологи и врачи подчеркивали значение игры в развитии двигательных навыков, координации, выносливости и общей физической формы детей. В этой статье рассмотрим, как игра влияет на физическое развитие и здоровье детей разных возрастных категорий, от дошкольников до подростков.

1. Игра и развитие дошкольников

Для детей дошкольного возраста (от 3 до 6 лет) игра – основной вид деятельности. В этом возрасте важное значение приобретают подвижные игры, которые позволяют детям развивать крупную моторику: бег, прыжки, лазание, броски. Эти активности способствуют развитию координации движений, ловкости и силы.

Подвижные игры на свежем воздухе имеют особую важность. Во время активных игр дети тренируют свои мышцы, улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Кроме того, пребывание на улице помогает укрепить иммунную систему благодаря воздействию свежего воздуха и солнечного света. Примеры игр для дошкольников включают «прятки», «салки», игры с мячом и использование простого спортивного оборудования, такого как скакалки или обручи.

С точки зрения здоровья, игра для дошкольников также формирует важные привычки. Через игры дети учатся быть активными, воспринимать движение как часть своей повседневной жизни, что в будущем может помочь избежать проблем, связанных с гиподинамией и ожирением.

2. Роль игры в развитии младших школьников

Дети младшего школьного возраста (от 6 до 10 лет) уже обладают более развитыми двигательными навыками. Их координация, сила и выносливость становятся более совершенны. В этом возрасте игры могут становиться более сложными и структурированными. Ребенок начинает осваивать правила спортивных игр, учится играть в команде и развивает способность к соревновательной деятельности.

Игры с правилами, такие как футбол, баскетбол, волейбол и другие спортивные дисциплины, помогают укрепить мышцы и улучшить выносливость. Эти виды активности требуют от детей не только физических усилий, но и умения принимать быстрые решения, развивая тем самым когнитивные способности.

Физическое развитие детей этого возраста также напрямую связано с укреплением их костно-мышечной системы. Регулярные физические нагрузки в процессе игры помогают укрепить кости, что особенно важно для роста и формирования осанки. Занятия спортом или подвижные игры способствуют улучшению координации движений, развивают гибкость и равновесие, а также закладывают основы здорового образа жизни.

3. Игра и развитие подростков

Подростковый возраст (от 10 до 16 лет) характеризуется активным физическим развитием и изменениями в организме, связанными с пубертатом. В этом возрасте роль игры несколько изменяется. Подростки стремятся к более сложным физическим активностям, которые требуют высокой выносливости, силы и ловкости. Спортивные игры становятся важной частью их повседневной жизни.

Командные спортивные игры в подростковом возрасте особенно важны, так как они помогают не только развивать физические способности, но и формировать коммуникативные навыки, учат взаимодействовать с другими участниками, работать в команде. Игры, такие как футбол, баскетбол, хоккей или волейбол, требуют от подростков не только выносливости, но и умения быстро принимать решения и анализировать ситуацию на игровом поле.

Помимо командных игр, для подростков важны и индивидуальные виды спорта, такие как бег, плавание, гимнастика или боевые искусства. Эти виды активности позволяют подросткам развивать силу, выносливость и координацию. Индивидуальные спортивные занятия помогают также улучшить самодисциплину и целеустремленность.

Особое внимание стоит уделить здоровью подростков в контексте игры. В этот период формируются многие привычки, которые могут влиять на здоровье в будущем. Активные игры и занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают обмен веществ и помогают справляться с эмоциональным напряжением, характерным для подросткового возраста.

4. Игры как средство профилактики заболеваний

Физическая активность через игру важна не только для общего развития, но и для профилактики многих заболеваний. В условиях современного мира, когда дети проводят много времени за компьютерами и телефонами, становится важной задача по привлечению их к активным играм.

Исследования показывают, что активные игры помогают снизить риск развития ожирения у детей. Регулярная физическая активность способствует сжиганию калорий, улучшению метаболизма и снижению уровня жировых отложений. Также активные игры помогают нормализовать уровень сахара в крови, что является профилактикой диабета второго типа.

Физическая активность через игру также способствует укреплению иммунной системы, что особенно важно для профилактики простудных и инфекционных заболеваний. В процессе игры дети укрепляют свое тело, повышая сопротивляемость организма к вирусам и бактериям.

5. Заключение

Игра играет ключевую роль в физическом развитии и укреплении здоровья детей на всех этапах их взросления. От простых подвижных игр для дошкольников до сложных командных спортивных игр для подростков – физическая активность через игру способствует укреплению мышц, развитию координации и выносливости, а также формирует важные для здоровья привычки. В современном мире, когда дети часто ведут малоподвижный образ жизни, важно привлекать их к играм на свежем воздухе и занятиям спортом, чтобы обеспечить их здоровье и гармоничное развитие.

Список литературы:

1. Адаскин, В. М. Физическая культура в дошкольном возрасте. – М.: Просвещение, 2012. – 224 с.
2. Антонов, В. И. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Академия, 2015. – 320 с.
3. Богинская, И. А. Игровая деятельность детей дошкольного возраста: теоретические и практические аспекты. – М.: Педагогика, 2010. – 288 с.
4. Выготский, Л. С. Психология игры. – М.: Педагогика, 1966. – 153 с.
5. Давыдов, В. В. Развитие игры у детей и ее значение для формирования личности. – М.: Логос, 2008. – 240 с.
6. Зайцев, В. А., Коваленко, О. П. Игровые технологии в физическом воспитании детей. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.
7. Кузнецова, Н. А. Физическое развитие дошкольников через игровую деятельность. – М.: Вентана-Граф, 2014. – 256 с.
8. Мухина, В. С. Детская психология: игра и физическое развитие. – М.: Академия, 2011. – 328 с.
9. Поддьяков, Н. Н. Роль игры в развитии двигательной активности детей. – М.: ИД Юрайт, 2013. – 192 с.
10. Смирнова, Е. О. Психолого-педагогические аспекты игры у детей дошкольного возраста. – СПб.: Питер, 2017. – 280 с.