Подвижные игры, физкультура и спорт

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен. «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры», – замечает Е.А. Покровский.

У древних греков для этой цели служили главным образом: прыганье, бег, метание диска, борьба, игры в мяч, т.е. как именно те самые игры, которые и в настоящее время более всего и всюду нравятся детям. «Игры представляют собой наиестественнейший вид физических упражнений. Ни при каком другом способе физических упражнений цель эта не достигается так полно и верно, как, например, при подвижных играх. Здесь в громадном большинстве случаев посильно работает и упражняется весь организм, вследствие чего наивернее достигается желательная гармония между различными частями тела. Игры бесспорно составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений.