

Использование подвижных игр для повышения двигательной активности детей (консультация для воспитателей)

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. П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я.А. Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе.

Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений. Не забудем также, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах.

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной

системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов. Такой же отдых, но не на открытом воздухе, а в помещении не оказывает столь благоприятного влияния на работоспособность детей. Эффект от него ниже, чем от любого неорганизованного отдыха на улице.

При современном дефиците свободного времени в дошкольном учреждении, когда дети могут проявить свою двигательную активность, "пассивная прогулка" — это непростительная расточительность времени. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет, формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. 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.

Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно образовательная деятельность (в дальнейшем НОД) в образовательной области "Физическая культура". В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем НОД, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Но в то же время игра не может служить средством обучения младших дошкольников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены

разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений в НОД. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многочисленное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по

указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится

проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Активность детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они

отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Разнообразие игр (см. приложение игр) по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем цели.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности) совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Цель: повысить уровень знаний и степень ответственности педагогов по соблюдению двигательного режима детей в условиях образовательного учреждения.

Участники семинара:

педагоги дошкольных групп.

План проведения семинара:

1. Теоретическая часть:

а). Сообщение “Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников”.

б). Анкетирование педагогов “Организация двигательной активности детей”.

2. Практическая часть:

Практикум для педагогов “Час здоровья”.

I. Теоретическая часть.

Сообщение старшего воспитателя по проблеме

“Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников”.

В Концепции дошкольного воспитания ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей: “Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Поскольку физическое здоровье ребенка образует неразрывное единство с его психическим здоровьем, с его эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной

среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и их индивидуальных особенностей”.

Как известно, ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника является **игра**. Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств. В игре находят выражение основные потребности ребенка-дошкольника.

Ребенок – существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. **Двигательная активность** является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются **подвижные игры**.

Подвижные игры классифицируются по:

- 1). степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности);
- 2). преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.);
- 3). предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

В подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убежать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил. Как справедливо отмечал А.Н.Леонтьев, овладеть правилом игры – значит овладеть своим поведением. Именно тот факт, что в играх с правилами ребенок учится управлять своим поведением, определяет их воспитательное значение. Л.В.Выготский назвал игру школой произвольности, так как в игре у ребенка к 5-ти годам формируется произвольность поведения, произвольность памяти. Наиболее интенсивно в игре развивается воображение, которое составляет основу формирования творческой личности. В игре развивается символическая функция (предметы-заместители).

Несформированность этих функций вызывает трудности обучения в школе. В плане морального развития Д.Б.Эльконин особо выделил в играх с правилами те, в которых имеется двойная задача. Так в игре в лапту, ребенок может, поймав мяч, вернуть в круг игрока, “засаленного” ранее. Значит, поведение в игре направляется двойной задачей: самому бегать, увертываясь от мяча, и поймать мяч, чтобы помочь товарищу, в которого попали мячом. Действия ребенка могут ограничиться лишь ловким бегом, но он ставит перед собой и другую цель – помочь товарищу, хотя это связано с риском: если попытка поймать мяч окажется неудачной, придется покинуть круг играющих. Таким образом, в играх с двойной задачей ребенок по собственной инициативе оказывает помощь товарищу и радуется, когда это удается. В реальной жизни подобные ситуации складываются нечасто, и поведение детей чаще направляется словесными указаниями педагога: “Помоги Артему завязать шарф; “Помоги Маше убрать кубики”. Товарищескую солидарность такими указаниями воспитать трудно. Другое дело – игры с правилами, требующие от участников взаимопомощи, особенно если действуют и соревнуются команды (“Чье звено скорее построит дом?”, игры – эстафеты). Игры с правилами дают возможность каждому участнику сравнивать свои действия и их результаты с действиями и результатами других (Сергея – очень ловкий. – Ловишке трудно поймать его). Ценно и то, что ребенок пытается самостоятельно оценить свои действия и действия других играющих (в отличие от иных видов деятельности, где это делают взрослые).

Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к самооценке и оценке. То, что ребенок в конкретной ситуации игры, которая ему интересна и ярко, эмоционально окрашена, видит свои промахи, несоответствие требованиям и осознает это в сравнении, вызывает у него желание стать лучше, то есть рождает стремление к самосовершенствованию. Также и успех в игре (был ловким, сообразительным) поднимает его в собственных глазах и глазах других детей, побуждает к новым усилиям и достижениям. Воспитание морально-волевых качеств и активизация мыслительной деятельности ребенка в играх протекает успешно при условии систематической, хорошо организованной педагогической работы, при условии грамотного целенаправленного руководства взрослого. “Руководя игрой... нужно развивать инициативу, самостоятельность детей, сохранять их непосредственность, радость игры. Из приемов руководства следует исключить всякого рода принуждение... нужно

очень деликатно влиять на чувства детей, направлять работу их мысли и воображение. Только при таком руководстве развивается игровое творчество” (Д.В.Менджерицкая). И к пяти годам дети проявляют творческую активность, которая выражается в их способности придумывать новые варианты игр, вносить усложнение в их содержание, дополнять правила. В игре создаются благоприятные условия для формирования движений. По мнению А.В.Запорожца, это первая доступная для дошкольников форма деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений; моторное развитие, совершаемое ребенком в игре – пролог сознательных физических упражнений. В подвижной игре дошкольник многократно самостоятельно повторяет движения, заданные темой и правилами, что чрезвычайно благоприятно влияет на их усвоение и является важной составной частью процесса обучения. В младшем дошкольном возрасте дети только знакомятся с движениями и учатся выполнять их в общих чертах. На данном возрастном этапе игра выступает как важное средство обучения. Наиболее успешно происходит формирование навыков в беге и прыжках. Лазание, метание, бросание и ловля слабо представлены в содержании подвижных игр младших дошкольников, поэтому необходимо сочетать прямое (физические упражнения) и косвенное обучение движениям (игра). Начиная со среднего дошкольного возраста, характер движений становится все более произвольным, преднамеренным. У детей появляется способность выделять направление движения, изменять его скорость. Перед ними ставятся более сложные задачи – овладеть определенными способами движений, их техникой, стремиться к достижению результатов. В работе со старшими дошкольниками важно предусмотреть не только обучение движениям в обобщенном виде, но и разучивание составных элементов, отдельных поз и их сочетаний. Правильность выполнения движений и прочность их усвоения выдвигаются в качестве первоочередной образовательной задачи. Однако учебные мотивы все еще тесно переплетаются с игровыми. Этим объясняется многоплановое применение игры на разных этапах обучения старших дошкольников. Возросшие возможности организма и требования к качеству движений накладывают отпечаток на содержание и характер игр старших дошкольников. Все чаще встречаются элементы единоборства и коллективного соревнования, требующие напряжения внимания и проявления физических и морально– волевых качеств. Дети начинают заботиться об общекомандном результате, проявлять доброжелательное отношение друг к другу. Подвижные игры находят широкое применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений. Так, предварительно разученные способы ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде, плавания с интересом воспроизводятся детьми в специально подобранных играх и игровых заданиях. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности. Таким образом, подвижная игра, как и дидактическая игра, направлена на достижение определенных целей воспитания и обучения. Подвижная игра – основная форма работы с дошкольниками по физической культуре. Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. Ей принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества.

“Игра-это сама детская жизнь, инстинктивная, добровольная, спонтанная и естественная, связанная с исследованиями, общением и выражением себя, сочетающая действие и мысль, приносящая удовлетворение и ощущение успеха”. (Из “Декларации прав ребенка на игру”, принятой Международной Ассоциацией игр на воздухе в 1977 году).

Приложения.

Памятка для педагогов “ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР”

Подвижные игры в календарном плане представлены как обязательный элемент физкультурных занятий и прогулок (еженедельно 12-14 раз). Но это не 12-14 различных подвижных игр, а 4-5, каждая из игр повторяется 3-4 раза. На каждую неделю обязательно надо запланировать новую игру. В основном планируются знакомые игры. Для того чтобы повторение способствовало закреплению двигательных умений и навыков, а интерес к играм не снижался, их следует усложнять и разнообразить. В основе варьирования лежат конкретные программные задачи по обучению движениям на данный отрезок времени. При этом учитываются особенности и возможности возраста детей, а также объективные факторы – время года, место, где расположен детский сад, и др.

При составлении плана надо позаботиться о том, чтобы подвижные игры на прогулке хорошо сочетались по содержанию с другими организационными формами. Важно, например, чтобы

основное движение, входящее в игру, не повторялось в индивидуальной работе во время одной прогулки. Подбирая игру, надо учитывать также предшествующую нагрузку. Так, после физкультурного занятия на прогулку подбираются игры малой подвижности – хороводы, игры с дидактическими задачами типа “Найди и промолчи”, а также игры-аттракционы, которые, как известно, имеют зрелищный эффект и участниками которых является небольшое число детей.

Памятка для педагогов “ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ”

Использование этой формы работы определяется практической необходимостью дать детям кратковременный отдых во время занятий, связанных с большим умственным напряжением и однообразным положением тела.

Содержание физкультминуток не обязательно фиксировать в рабочем плане, но продумывать его следует тщательно. Это должны быть упражнения (2-3), отвлекающие детей на короткое время от основной деятельности: напряженная спина должна расслабиться, с мелкой мускулатуры рук нагрузка переключается на крупную. В этой связи вызывает сомнение полезность таких физкультминуток, когда дети вместе с воспитателем читают доморощенные стихи и выполняют такие же невыразительные движения (“Раз-два – выше голова! Три-четыре – руки шире! Пять-шесть – просим сесть!”).

Детям приходится думать, что говорить и что при этом делать. Значит, отдыха, раскованности не получается. Такие физкультминутки-простая формальность. Нужно выполнять хорошо знакомые упражнения, одно название которых вызывает двигательную реакцию, например, встать, потянуться, присесть, подтянуть согнутую ногу к груди. Думается, что счет при этом не уместен. Минутку отдыха можно сделать и музыкальной: включить магнитофон, и пусть дети в зависимости от мелодии выполняют любые танцевальные или физкультурные движения.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование моральных качеств (выносливость, силы воли) ;
- развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; • профилактика простудных заболеваний;
- коррекционно-восстановительная работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Необходимо формирование активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получении удовольствия от игр, упражнений, танцев. Надо сделать так, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым. Любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического и психологического характера.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;

- утренняя гимнастика (классическая, оздоровительный бег, подвижные игры, музыкально-ритмическая аэробика) ;
- двигательно-оздоровительные физминутки;
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн) ; • прогулки; • дни здоровья; • экскурсии и походы;
- физкультурные досуги, праздники;
- самостоятельная двигательная активность;
- работа с родителями.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижные игры классифицируются по:

- . степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности) ;
- . преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.) ;
- . предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.) .

«Мозговой штурм»

Продолжи фразу: Процесс изменения форм и функций организма человека - ... (физическое развитие) .

Основное специфическое средство физического воспитания - ... (физические упражнения) .

Детский туризм это - ... (прогулки и экскурсии) .

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - (основные виды движения).

От чего зависит здоровье детей? (организация оптимального двигательного режима; прогулка; проветривание; профилактика простуды; безопасно организованная среда; соблюдение режима дня)

Вы на прогулке с детьми, пошел дождь. Как это погодное явление превратить в фактор детского развития? (организовать подвижную игру: «Убежим от дождика»;







logopst.ucoz.com

