Организация игр и игровых занятий по физической культуре

Физкультурные занятия – одна из основных форм организации двигательной деятельности ребенка в детском саду. Значительное место на занятиях отводится игре как естественной форме передачи необходимого объема знаний, усвоения двигательных умений и навыков. При построении занятий данного типа следует учитывать принципы дидактического подбора игр, состояние здоровья, уровень двигательной активности и развития движений дошкольников.

Движение – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребенком мира, умения ориентироваться в нем, а также средство всестороннего развития. В процессе движений дети испытывают неподдельную радость. Так, преодолевая встречающееся на пути препятствие, например поваленное дерево, пеньки, ручеек, полосу препятствий из мягких модулей, ребенок удовлетворяет естественную потребность в двигательной активности.

Формирование у дошкольника потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики.

Младшие дошкольники 3–4 лет имеют небольшой двигательный опыт. Их активность характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурным оборудованием, например обручем, мячом, резиновым кольцом, кубиком и т. д. На четвертом году жизни дети начинают упражняться в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле предметов, ползании и лазании. Они уже способны выполнять несложные двигательные задания: восхождение на горку и сбегание с нее, проползание под разными предметами, бросание мяча и бег за ним, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перелезание через предметы, лазанье по гимнастической стенке.

Детям свойственна подражательная деятельность, что объясняется их умением управлять движениями, ориентируясь на образец. У ребенка, осознанно следящего за показом взрослого, слушающего его объяснения, формируются элементарные навыки совместной игровой деятельности. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными, основным их содержанием является воспроизведение действий животных, птиц, насекомых, транспортных средств и различных видов предметной деятельности взрослых. Подвижные игры "Кот и мыши", "Наседка и цыплята", "Поезд", "Автомобили" и т. д. предусматривают развернутые сюжеты и определенные роли. В младшей группе ведущие роли выполняет педагог, а в средней – сами дети. В бессюжетных играх ("Найди свой цвет", "Беги к флажку", "Собери предметы") предлагаются задания на узнавание и запоминание предметов разного цвета и формы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо.

Дошкольники самостоятельно объединяются в небольшие группы для выполнения игровых упражнений. Если они затрудняются в выборе и длительное время находятся в "бездеятельном состоянии", тогда необходима помощь взрослого.

Двигательная активность детей от 4 до 5 лет во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением действовать небольшими группами. В этом возрасте интересно выполнять более сложные движения, требующие скорости, ловкости и точности действий.

У детей, владеющих (в общих чертах) всеми видами основных движений, возникает потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее воображение ребенка стимулирует дополнительную двигательную активность, что хорошо проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Разнообразие сюжетов игр связано с представлениями и знаниями детей об окружающей жизни. У воспитанников появляется интерес к импровизации различных действий при выполнении определенной роли. Педагогу необходимо поощрять творчество дошкольников, знакомить их с содержанием разных подвижных игр.

Доступность содержания занятий по физической культуре определяется программным материалом, подобранным с учетом возрастных особенностей детей.

Условно занятие делится на три основные части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть несет определенную функцию.

Вводная часть (3–5 мин) настраивает дошкольников на выполнение двигательных заданий, активизирует их внимание, создает положительный настрой. Она включает в себя упражнения в ходьбе (на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом, в стороны), беге (в колонне, со сменой направления, в парах, по кругу). Также дети выполняют разные виды прыжков, бросание и ловлю предметов, упражнения в равновесии, построения и перестроения (в круг, колонну, в пары, друг за другом).

Основная часть (10–12 мин) предусматривает решение задач дифференцированного обучения детей основным видам движений. С целью рационального планирования на весь учебный год необходимо распределить виды движений по степени интенсивности: высокой, средней, низкой.

Одним из условий успешной реализации программного содержания по развитию основных видов движений является индивидуально-дифференцированный подход к детям. Желательно заранее распределить воспитанников на две основные подгруппы с учетом состояния здоровья, уровня двигательной активности и развития движений.

В первую группу войдут дети, имеющие средний показатель двигательной активности и достаточно хороший уровень развития движений. Им предлагается больше основных движений средней и низкой степени интенсивности ,игровые упражнения на развитие внимания, точность и ловкость выполнения действий, координацию движений. Вторую группу составят дети, имеющие слабое здоровье (часто болеющие, с ограниченными возможностями), низкий уровень развития движений и двигательной активности. Для них предлагается больше игровых упражнений средней и высокой степени интенсивности :упражнения, направленные на быстроту движений, скорость, ловкость и выносливость. Каждая подгруппа занимается по своей программе, направленной на улучшение показателей развития моторики, регулирование двигательной активности детей. При подборе дифференцированных игровых упражнений для младших дошкольников следует заранее позаботиться о наличии необходимого оборудования:

балансиры, гимнастические мячи (для развития координации движений);

батуты, утяжеленные мячи весом до 0,5 кг (для развития скоростно-силовых качеств);

мячи, обручи, гимнастическая стенка (для развития ловкости, точности выполнения действий).

В основной части занятия все виды движений проводятся в игровой форме.Упражнения составлены с учетом особенностей двигательной активности детей: для обеих подгрупп дается одна подвижная игра с разными видами движений, например, "Солнышко и дождик", "Самолеты", "Лошадки", "Воробышки и кот" и др. С детьми разучивается лишь одно упражнение, остальные им хорошо знакомы. Основная часть занятия завершается подвижной игрой (для обеих подгрупп), которая повторяется 2–3 раза.

Воспитатель рассказывает и показывает детям, как должны вести себя персонажи, при этом обязательно подчеркиваются характерные черты движений каждого из них. Для малышей огромное значение имеет воображаемая ситуация. Так, в подвижной игре с лазанием "Кролики" дошкольники терпеливо сидят в домиках, считая, что они закрыты на замок до тех пор, пока к ним не подойдет сторож и не откроет.

В процессе игровой деятельности детей воспитатель добивается от них выполнения условий и правил (задания на ориентировку в пространстве). Следует постоянно активизировать действия застенчивых и малоподвижных малышей, помогая им справиться с разными заданиями, а от чрезмерно подвижных дошкольников – добиваться четкости и последовательности выполнения разных движений.

В заключительной части занятия (3–4 мин) обеспечивается постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию организма. Дошкольникам предлагаются малоподвижные игры на ориентировку в пространстве ("Найди, что спрятано", "Найди свое место"), упражнения на релаксацию, хороводные игры ("Ручеек").

Значительное место отводится игровым занятиям, так как они являются естественной формой передачи детям необходимого объема знаний и двигательных умений и навыков. Занятие состоит из 3–5 подвижных игр разной интенсивности, посредством которых воспитанники усваивают одно новое движение и повторяют 2–3 хорошо им знакомых. При построении занятий данного типа следует учитывать принципы дидактического подбора игр.

Вводная часть включает игры низкой и средней интенсивности, которые постепенно увеличивают физическую нагрузку на организм ребенка. В основной части предлагается одна общая игра для обеих подгрупп и 1–2 игры, поддерживающие объем нагрузки на оптимальном уровне.В заключительной части занятия проводится игра низкой интенсивности (как правило, на ориентировку в пространстве).

Основу таких занятий составляет целостная игровая ситуация, объединяющая действия единым игровым сюжетом, отражающим окружающий мир ребенка, например, "Магазин игрушек", "Ежиха и ежата", "Птички в гнездышках" и др.

Сюжетно-игровые занятия при планировании программного материала дополняются тематическими, которые направлены на обучение детей играм с мячом, обручем, ходьбе на лыжах, езде на велосипеде. Занятия данного типа проводятся на воздухе (в зависимости от времени года).