Консультация для педагогов

«Подвижные игры, как средство оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста»

О.И. Копырина

Детский сад №72 г. Каменска-Уральского

Одно из направлений современной образовательной политики нашего государства – сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как

* Закон РФ «Об образовании» (ст. 51)
* «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

А так же Указами Президента России

* «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
* «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».
* Концепцией дошкольного воспитания
* ФГОС ДО

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». А одно из составляющих здоровья – это двигательная активность, регулярные физические нагрузки. И прежде всего в детстве, как самом сенситивном периоде, для формирования основ здоровья.

Высокий уровень двигательной активности – важнейшее условие не только физического, но и умственного развития детей. Однако в детском саду образовательный процесс, не связанный с усвоением образовательной области «Физическое развитие», чаще организован так, что подача новых знаний происходит на фоне незначительной двигательной активности. Да и дома ребенок чаще всего в наше время сидит за компьютером, планшетом или у телевизора. И объем физической активности детей дошкольного возраста по данным последних исследований, составляет 25-30% от рекомендуемого. Современные родители, чаще всего, ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей и забывают о том, что умственное развитие напрямую зависит от развития двигательной активности ребенка.

 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.

Потребность в двигательной активности является врожденной. Е.П. Ильин отмечает, что в каждом ребенке заложена неуемная потребность движения. Для детей бегать, прыгать, скакать, лазать – так же естественно и необходимо, как дышать. [5]

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей дошкольников. И лучше всего эта потребность может быть реализована в подвижных играх. 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. При современном дефиците свободного времени в до­школьной организации, 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.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребёнка.  Подвижные игры расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

Подвижные игры с небольшими предметами (малыми мячами, мешочками, палочками, флажками) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счётчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры и т. д.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Подвижные игры имеют большое значение в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причём в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Очень велико значение подвижных игр в **нравственном**воспитании ребёнка. Подвижная игра носит коллективный характер, так как приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

 Так же в играх детей большое место занимает творческое воображение: простая веревка может стать ручейком, стул – пенечком или норкой, а обруч – домиком или машиной.

 Двигательная активность детей в игре 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.

Подвижные игры очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные с правилами – это игры, разные по содержанию, организации, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить:

- сюжетные («Воробушки и автомобиль», «Охотник и зайцы», «Бездомный заяц»). Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающем мире, профессиях, средствах транспорта, образе жизни и повадках животных и птиц.

- бессюжетные («Ловишки», «Салки»). Такие игры очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают.

- игровые упражнения («Кто дальше?», «Пройди – не задень», «Через ручеёк»). В них отсутствуют игровые действия группы детей, каждый ребёнок действует по отдельному указанию педагога и выполнение двигательных заданий зависит только от него.

- игры – забавы (физкультурные праздники, досуги). Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнований.

К спортивным играм относятся волейбол, футбол, теннис, бадминтон, хоккей. В работе с дошкольниками их применяют с упрощёнными правилами.

Подбор игр зависит от состава и общего состояния группы детей, времени дня и года, погоды, имеющегося оборудования. Содержание игр должны соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным.

 Таким образом, подвижная игра направлена и на достижение определенных целей воспитания и обучения, и на повышение двигательной активности, и на развитие физических и морально-волевых качеств. Организация подвижной игры всегда находит в ребенке радостную готовность и положительный эмоциональный отклик. Игре принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. “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).

В процессе ознакомления и проведения с детьми-дошкольниками различных игр и развлечений на открытом воздухе, необходимо учитывать следующие требования, предъявляемые к проведению подобных игр.

*Подготовка к проведению игры*

*Выбор игры*

Выбор игры, прежде всего, зависит от задачи, которую ставит воспитатель. При этом он должен учитывать возрастные особенности детей, их развития, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать как несколько детей, так и вся группа.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (занятие группы, праздник, прогулка). Если на занятии время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на прогулке иные, чем на занятии; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время прогулок используются игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться

*Организация играющих и руководство игрой*

*Объяснение игры*

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения, если игра новая, незнакомая детям. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким. Исключение составляют игры в младших группах, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

1. название игры;
2. роль играющих и их места расположения;
3. ход игры;
4. цель игры;
5. правила игры.

Новые понятия и слова необходимо объяснять детям.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение детей. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые, при повторениях игры следует напомнить только основное содержание. [1]

*Дозировка в процессе игры*

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения детей (после больших физических или умственных усилий - игры с меньшей интенсивностью).

Надо учитывать, что, с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрячься. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Нагрузку младшим детям надо увеличивать постепеннее, нежели старшим. Иногда следует прервать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращать дистанции, уменьшать число повторений. Можно увеличивать подвижность участников игры, дополняя препятствие, увеличивать дистанции. [2] Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

 Особое внимание надо уделить мерам предупреждения травматизма детей во время игр на открытом пространстве. Нередко скамейки, столбы и другие предметы расположены слишком близко от границы игровой площадки, и дети, не всегда точно рассчитывая свои силы и направление движения, с разбегу наталкиваются на них. Травмировать голеностопный сустав дети могут и в тех случаях, когда на площадке ее линии и границы отмечены, например, деревянными бортиками, канавками. Поэтому перед проведением игры воспитателю следует хорошо изучить рельеф площадки. Если не получается полностью устранить травмоопасные зоны, педагог в ходе игры выбирает для себя место, наиболее приближенное к ним. Ему должны быть хорошо видны все игроки. [1]

Таким образом, подвижные игры являются, хорошим подспорьем в деле повышения двигательной активности с целью оптимального развития детей дошкольного возраста. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

Список литературы:

1. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
2. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. - Нижний Новгород, 1998.
3. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста/ М.А. Доронина //Дошкольная педагогика. – 2007.- №4 – С.10-14.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста /

 Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

1. Е.П. Ильин «Психология для педагогов» учебное пособие для вузов//Питер. 2012. С.638