

Консультация для воспитателей
«Подвижная игра – средство оздоровления и укрепления детского организма»

Подготовила и провела инструктор по физической культуре
Андреева Дарья Юрьевна

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего развития детей, характерной особенностью которого является комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребенка.

Подвижные игры требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому они наиболее отвечают идеалам оздоровления.

Значение подвижных игр

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Подвижная игра составляет основу физической культуры дошкольника, а также оздоровительная подвижная игра занимает важное место в режиме дня.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав.

Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, как средство оздоровления детей.

Задачи подвижных игр:

- расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие креативных возможностей и физических качеств;
- воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;
- приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Классификация подвижных игр

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. В сюжетной игре правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае малыши, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом – прыгают, как зайчики, в третьем – им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер.

Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Зайцы и волк» и др.).

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

Поскольку в сюжетных играх коллектив детей действует, подчиняясь правилам, то это во многом определяет их поведение и взаимоотношения. Малыши приучаются к согласованным коллективным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналам и в соответствии с правилами. Например, дети изображающие поезд, передвигаясь друг за другом, стараются не наталкиваться на идущего впереди; автомобиль тормозит и останавливается на красный свет (взмах красного флага); самолеты приземляются по словесному сигналу воспитателя; птички быстро улетают в свои гнездышки, как только пойдет дождик, и т. п.

Сюжетные подвижные игры имеют широкое применение во всех возрастных группах детского сада. Но все-таки они особенно популярны в младшем дошкольном возрасте.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным – в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, также как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами.

Поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее распространение бессюжетные игры имеют в среднем и старшем дошкольном возрасте, с малышами могут быть проведены лишь самые элементарные формы игр этого вида.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

Игры-забавы. В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках.

Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста или взрослые (родители, воспитатели), основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках – веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Спортивные игры (с элементами соревнования). Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биты. В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате. Игры с элементами соревнования («Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами.

Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более старшего возраста (5 – 6 лет) и проводятся по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.), в младших группах их не проводят.

Подвижные игры делятся на:

Игры малой подвижности. Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.)

Игры средней и большой подвижности. Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению.

Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах

Младшая группа:

- организация игр с более сложными правилами;
- рекомендуются игры с текстом;
- педагог играет вместе с детьми;
- использование атрибутов.

Средняя группа:

- усложнение условий игры;
- педагог распределяет роли среди детей;
- поручается роль ведущего детям;
- используется образный рассказ.

Старшая группа:

- использование более сложных движений;
- перед детьми ставится задача реагировать на сигнал;
- использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям;
- под руководством педагога выбирают водящего в игре.

Подготовительная к школе группа:

- педагог обращает внимание на качество движений;
- ставятся задачи для самостоятельного решения;
- на примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил;
- самостоятельно выбирают водящего считалочкой;
- использование спортивных игр, эстафет.

Структура проведения подвижных игр:

- сбор детей на игру;
- создание интереса к игре;

- организация играющих, объяснение игры;
- определение ведущего;
- проведение игры;
- окончание игры и подведение итогов.

Создание условий для проведения игр и упражнений

Для проведения подвижных игр и упражнений в детском саду необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для упражнений в ходьбе и беге, в ходьбе с сохранением равновесия надо иметь такие пособия: площадку с лесенками с двух сторон, площадку с лесенкой и скатом, гимнастические скамейки, бревна (круглые либо со стесанным верхом), доски простые и с зацепами для прикрепления их к гимнастическим стенкам, трибункам, ящики, деревянные бруски высотой не более 20 см, качели и качалки разных конструкций, стойки (высотой 130-140 см), планки или веревочки с грузами на концах для подвешивания их на стойки. На площадке и в помещении должны быть пособия для упражнений в лазании.

Поскольку эти упражнения довольно однообразны, важно, чтобы пособия были разными; выполнение упражнений на разных пособиях делает их более интересными и полезными для малышей. Пособия для лазания: гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, приставная лесенка с зацепами, скат приставной с зацепами. Для ползания и переползания используют дуги, обручи, гимнастические скамейки, бревна, деревянные ящики, горизонтальные и наклонные доски и т. п. Для бросания, перекатывания, ловли, попадания в цель дети пользуются мячами разных размеров, деревянными и целлулоидными шариками, мешочками с песком (вес 150-200 г), а также шишками, камешками и другими предметами. В качестве мишеней можно использовать обручи, корзины, различные сетки. При проведении прыжков нужны шнуры, плоские обручи, невысокие скамеечки или ящики.

В зимнее время для подвижных игр расчищается от снега площадка, сооружаются невысокие снежные валы, небольшие горки, ледяные дорожки для скольжения, снежные фигуры для попадания в цель, снежные лабиринты (для ходьбы, бега, пролезания).

Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма. На свежем воздухе важно проводить игры с такими движениями, как бег, перебрасывание мячей, бросание камешков, шишек и т. п., т. е. таких, для которых нужен простор.

Помимо перечисленных выше пособий и предметов, необходимо большое количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Это: наборы флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок,

шнуров длинных и коротких, вожжей, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок, кеглей и т.д.

При проведении сюжетных подвижных игр и игровых упражнений необходимо иметь достаточное количество атрибутов для всех играющих, в том числе и для выполняющего ответственную роль (кота, медведя, волка, петуха и др.) водящего, можно использовать шапочки, некоторые элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей.

Таким образом, подвижные игры, физические упражнения, проводимые с детьми дошкольного возраста, несомненно влияют на развитие и совершенствование функциональных возможностей детского организма.