МАДОУ № 83 «Детский сад общеразвивающего вида»

Статья

«Значение подвижных игр и физических упражнений

в развитии детей старшего дошкольного возраста»

Подготовила:

воспитатель МАДОУ № 83

Толокова Татьяна Васильевна

г. Кемерово 2023 год

Закон об образовании Российской Федерации рекомендует взрослым (родителям, воспитателям) сосредоточиться на формировании психических функций, способностей ребёнка, обеспечивающих обучаемость, и на сохранение и совершенствование здоровья воспитанников.

Поэтому, чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, необходимо сделать его крепким и здоровым!

 Подвижные игры не просто полезны, они жизненно необходимы детям. Так как ребёнок растёт, развивается, в нём закладывается тот багаж здоровья, с которым он пойдёт по длинной дороге жизни. Укрепление здоровья, овладение детьми целенаправленной, разнообразной по содержанию и составу двигательной активностью, умение реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности.

И этому, как раз лучше всего способствуют подвижные игры разной степени интенсивности. Характерной особенностью подвижных игр является комплексность воздействия на организм, и на все стороны личности ребёнка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, подвижных игр, в организме ребёнка возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон; благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. Дети по своей природе готовы постоянно двигаться, в движении они познают мир во всём его многообразии.

Хорошее настроение способствует более полноценному развитию и функционированию всего организма, в том числе и развивающегося растущего ребенка. Активное движение позволяет малышу расходовать свою неограниченную энергию, приобретать необходимые двигательные навыки.

Цель подвижных игр — давать выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции, и другие качественные новоприобретения.

Основная общеобразовательная программа нашего дошкольной образовательной организации для подготовительной группы предусмотрено, что основные антропологические и физиологические показатели дошкольника должны соответствовать возрастным нормам (физиологическая зрелость организма).

Воспитанник редко болеет, быстро выздоравливает. Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.). Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать, приобретенные под руководством взрослого, двигательные навыки в самостоятельной игре. Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже среднего. Ребенок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, высокий уровень любознательности, умственной работоспособности, интереса к окружающему и речевого общения со взрослыми, как воспитателями, так и родителями.

Подвижные игры призваны содействовать:

 — развитию интереса к играм разной степени подвижности, с различным двигательным содержанием, с пособиями и без них, в помещении и на воздухе;

 — участию ребенка в играх на основе интереса, а не принуждения;

 — использованию разных имитационно-процессуальных игр с несложными правилами по сюжету, игр с правилами, но без сюжета, игр-упражнений с ориентацией на определенный результат;

Подвижные игры

Игры с бегом: «Найди свой цвет», «Пилоты», «Береги предмет», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найти пару», «Лошадки», «Позвони в колокольчик», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Серый зайка моется». Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Обезьянки».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцеброс».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел».

Игры-закаливания: дозированные игры со снегом в помещении и на воздухе, весной — пускание корабликов, игры в воде летом.

Игры с ориентацией на результат: «Змея», «Огородник», «Кошки-мышки», «Перепрыгни через гору», «Мяч в домике», «Теремок», «Юрочка».

Приведенный список игр и упражнений может быть изменен, дополнен.

Спортивные игры.

Дошкольник седьмого года жизни обучается элементам техники спортивных игр (городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ручной мяч, футбол, хоккей на траве, русская лапта), играм по упрощенным правилам. Для него значимой становится организация игровых товарищеских встреч, а также элементарные соревнования с ровесниками.

Часто воспитанники становятся участниками совместных игр со взрослыми («Папа, мама, я — спортивная семья» и другие по аналогии с телевизионными образцами). Приобщаясь к различным спортивным играм, ребенок овладевает следующими умениями: — городки — бросать биту, отводя руку в сторону, занимая правильное исходное положение; знать несколько фигур, уметь выбивать городки с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м); — баскетбол — перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, тренироваться в ведении мяча правой и левой рукой; забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди; осваивать командную игру; — бадминтон — отбивать волан ракеткой, направляя его в заданную сторону, играть со взрослыми; — футбол — прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота; отбивать о стенку несколько раз подряд, передавать ногой друг другу в парах; — хоккей — проталкивать шайбу клюшкой в заданном направлении, в ворота, друг другу в парах.

Спортивные упражнения

Ребенок узнает названия выполняемых видов и способов движений, спортивных упражнений, игр, а также особенности техники движений. Он умеет правильно показывать то или иное движение по просьбе взрослого. У него развивается творчество в следующих движениях: — катание на санках с горки по двое — катать друг друга, поворачивать при спуске с горки, тормозить; — скольжение на ногах по ледяным дорожкам после разбега — приседать и снова вставать во время скольжения; — ходьба на лыжах переменным шагом по пересеченной местности — делать повороты на месте и в движении; взбираться на гору «лесенкой», спускаться с нее в низкой стойке, проходить на лыжах в спокойном темпе 1—2 км; игры: «Кто первый повернется», «Слалом», «Подними», «Догони», «Шире шаг», «Не задень», «По следам»; — катание на двухколесном велосипеде — самостоятельно садиться, ездить по прямой, по кругу, делать повороты направо и налево; кататься «восьмеркой»; — катание на самокате, отталкиваясь правой или левой ногой; — катание на роликовых коньках; — подготовка к плаванию — скольжение на груди и спине; выдох в воду; выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь о дно руками, держась за поручни; разучивать движения руками; плавать вольным способом; — игры в воде: «Фонтан», «Море волнуется...», «Качели», «Поймай воду», «Волны на море» и т.д.

 Приведенный список игр и упражнений может быть изменен, дополнен. Важно, построить в игре такие отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважение, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения.

Содержание физических упражнений

Действия, входящие в физические упражнения, а также процессы (психические, физиологические, биохимические, биомеханические и др.), которые развертываются в организме по ходу упражнения и определяют его воздействие на занимающихся детей. Выполнение физических упражнений (произвольных движений) связано с двигательными представлениями, вниманием, мышлением, волевыми усилиями, эмоциями и другими психическими процессами.

Обучение детей физическим упражнениям и подвижным играм.

Первоначальное разучивание

Углубленное разучивание

Закрепление навыка и совершенствование техники.

В случае необходимости используется показ всего упражнения или отдельных его элементов. К показу и объяснению упражнений привлекаются и дети.
В этом возрасте доступна и интересна соревновательная форма проведения общеразвивающих упражнений («Кто лучше выполнит упражнение?»).
В процессе выполнения общеразвивающих упражнений нужно учить детей дышать через нос, не задерживать дыхания, согласовывать ритм его с характером выполняемого упражнения.

 Для того чтобы подвижная игра и спортивные упражнения действительно увлекли ребёнка, взрослый должен стать их непосредственным участником. Своими действиями, эмоциональным общением с ребёнком взрослый вовлекает их в совместную деятельность, делает её важной и значимой для них. Он становится как бы центром притяжения в игре. В тоже время взрослый организует и направляет игру, он помогает детям преодолевать затруднения, одобряет их хорошие поступки и достижения, поощряет соблюдение правил и отмечает ошибки, которые случаются. Совмещение взрослым двух разных ролей – участника и организатора – важная отличительная особенность развивающей подвижной игры. Особое значение в подготовительной группе приобретают совместные игры. Начинают складываться устойчивые игровые объединения. Ребёнок стремится наладить с партнёрами деловое сотрудничество. Демонстрирует умения коллективного поведения (предлагать, просить, уступать, настаивать, благодарить и т. п.). Главный мотив – азарт, соревновательность, результат.

Большое значение имеет становление и развитие подвижных игр, разной степени интенсивности, с различным двигательным содержанием, с пособиями и без них, в помещении, на воздухе, а также физических упражнений. Это способствует формированию здорового, крепкого, закаленного жизнерадостного и инициативного ребенка, хорошо владеющего собственными движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей среде, способного к обучению в школе и активной творческой деятельности в последующие годы.

Список литературы.

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подготовительная группа), методическое пособие, М., 2015
2. ООП ДОО № 83 города Кемерово, на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад дом радости» Н. М. Крыловой.
3. О. А. Фролова методист кафедры педагогических и здоровье сберегающих технологий КРИПК и ПРО города Кемерово, «Подвижные игры и физические упражнения», лекция для слушателей курсов повышения квалификации.