

«ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ» (из опыта работы).

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из задач современного общества. В дошкольном образовательном учреждении она значительна и приоритетна, так как связана с неблагоприятной тенденцией снижения показателей здоровья детей за последнее десятилетие. Одним из путей решения данных задач является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий.

В своей работе особое значение в воспитании здорового ребенка придаю подвижным играм. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

В своей работе опираюсь на следующие принципы:

1. **Принцип систематичности и последовательности.** Этот принцип предполагает, что усвоение материала идет в определенном порядке, системе. При планировании устанавливается последовательность раскрытия темы, продумывается связь нового материала с ранее усвоенными знаниями, опытом детей.
2. **Принцип доступности** предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей.
3. **Принцип наглядности.** Этот принцип соответствует основным формам мышления дошкольников. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание. Сделать обучение наглядным - значит создать у ребенка зрительные образы, обеспечить восприятие окружающего, включить непосредственно в практическую деятельность, связать обучение с жизнью.
4. **Принцип координации деятельности педагогов и специалистов.** Предполагает сотрудничество и скоординированность действий медицинских работников, воспитателей, младшего воспитателя в достижении общей цели.
5. **Принцип преемственности.** Предполагает тесное взаимодействие детского сада с семьями воспитанников.

Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности – потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении. В подвижных играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свои умения и навыки. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, принимать решения, развиваются волевые и физические качества. В подвижных играх развиваются способности оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Очень важной является ориентировка

ребенка среди быстро движущихся врассыпную детей. Особенно полезны подвижные игры застенчивым детям. Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В разгаре игры ребенок забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда у него все получается. Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, труд, серьезная форма воспитания.

Оздоровительное значение подвижных игр. Оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. Систематические круглогодичные занятия подвижными играми на свежем воздухе содействуют закаливанию занимающихся.

Образовательное значение подвижных игр. Занятия играми, обогащают детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в практической деятельности, в самих занятиях играми, а также спорте и туризме.

Воспитательное значение подвижных игр. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход, обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В подвижных играх ребята многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества. Руководя подвижными играми, слежу за проявлением этих качеств в их гармоничном единстве.

Для воспитания *ловкости* использую игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

- * Влезь на стенку.
- * Наседка и цыплята.
- * Поймай мяч. И др.

Совершенствованию *быстроты* могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

- * Догони мяч.
- * По узенькой дорожке.
- * Воробышки и кот.
- * Лохматый пес.

- * Солнышко и дождик.
- * Лиса в курятнике.
- * Быстро в домик.
- * Спящая лиса.
- * Наседка и цыплята.
- * Ловишки.
- * Зайцы и волк. И др.

Для воспитания *силы* использую игры, требующие проявления скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

- * Мой веселый звонкий мяч.
- * Кролики.
- * Через ручеек. И др.

Развитию *выносливости* способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной активностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Большое значение при этом имеют волевые усилия играющих. Моим ребятам нравятся такие игры, как:

- * Из кружка в кружок.
- * На одной ножке вдоль дорожки.
- * Лошадки.
- * Конники. И др.

Гибкость - умение хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения по большим амплитудам. Дети с удовольствием играют:

- * Не задень веревку.
- * Подлезь под дугу.
- * Возьми мяч.
- * Передай платочек.
- * Рыбаки и сеть. И др.

Подбирая игру, не забываю о региональном компоненте. Подбираю для детей народные подвижные игры, которые дают наибольший двигательный и эмоциональный эффект.

Новые игры стараюсь объяснить ребятам кратко и понятно, интересно и эмоционально. Все средства выразительности должны найти целесообразное применение в объяснениях, для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. В играх огромный эффект имеет использование атрибутов.

Распределение ролей использую в воспитательных целях. Для назначения ведущей роли можно использовать считалочки, «волшебной палочки».

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для

них двигательными действиями. В бессюжетных дети выполняют одинаковые действия. Особую роль придаю хороводным играм. Они проходят под песню или стихотворение.

В группе есть предметно – развивающая среда для самостоятельной двигательной активности детей (различные предметы для составления дорожки препятствий, кегли, мячи, обручи, скакалки и т.д.). Стараюсь разнообразить движения ребят в играх с использованием физкультурных пособий. Сначала действия с ними просты и не носят специфического характера – дети обыгрывают их. Например, обруч может «превратиться» в машину, в домик, в гнездышко. Затем в детские игры входят наиболее сложные физкультурные пособия: скамейки, лестницы, кубы и др.. Во второй половине дня предоставляю детям свободу действовать: пусть играют с этими предметами, как хотят. При этом кого-то хвалю, кому-то помогаю, объединяю для игры поссорившихся детей и т.д. Если такие ситуации создавать регулярно, если в них нет заорганизованности, дети с удовольствием двигаются. Они сами, без всякого обучения, постепенно овладевают даже теми движениями, которые считаются для них сложными.

Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, я стараюсь вызвать у них интерес к физическому воспитанию и укреплению здоровья своих детей. В связи с этим провела анкетирование родителей «Физическая культура в вашей семье». Анкетирование показало, что физическим воспитанием ребенка занимается в основном детский сад, дома же дети большую часть времени проводят в статическом положении у телевизора, за столами. Всего в двух семьях имеются спортивные уголки, родители признались, что мало времени проводят с ребенком на свежем воздухе.

Любое направление моей работы не будет успешным без помощи и поддержки родителей, так как дети большую часть времени проводят с ними. Двигательный опыт у детей ещё невелик, поэтому я считаю, и убеждаю в этом родителей, что двигательная активность должна проходить под наблюдением взрослого, при непосредственном его участии.

Личное участие взрослого в играх детей активизирует ребят, выполнение различных двигательных заданий, создаёт радостное настроение. Взрослые помогают ребёнку своевременно сменить вид деятельности, чтобы не допустить утомление.

Создавая условия для развития двигательной активности детей с использованием здоровьесберегающих технологий, мы взрослые, способствуем развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведёт к их разностороннему развитию и оздоровлению, формированию основ двигательной культуры.

Таким образом, подвижные игры – один из ценных способов воспитания детей в коллективе, через коллектив, при руководящей роли педагога. Занятия играми содействуют совершенствованию координированных и согласованных движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы, целесообразно и ловко

выполнять разнообразные и двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость. Также подвижные игры сохраняют здоровье детей, создают условия для их своевременного и полноценного психического развития, обеспечивают каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса. Все это очень важно в жизни.

Список литературы.

1. «Подвижные игры» Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев,- М. «Физкультура и спорт»,1974.
2. Дворкина Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Теория и практика физ. культуры.-2004.-№8.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7. №2.
4. www.egono.ru- электронный журнал "Рано" - общедоступный информационный ресурс в сфере школьного, дошкольного и дополнительного образования. Свидетельство о регистрации Эл № ФС77-27423 от 07 марта 2007г. - №21, октябрь 2013г (интернет-ресурс).
5. «Детские народные подвижные игры: книга для воспитателей детских садов/ сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина.- 2-е изд. дораб.-М. Просвещение. Владос.1995.
6. Дворкина Н.И. Классификация подвижных игр/ Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева// 1 сентября - Спорт в школе. - 2008.№8.