

Подвижные игры и упражнения между занятиями для старших дошкольников

Июль 2015

Современный этап развития российского общества характеризуется масштабными преобразованиями во всех сферах социального, экономического, культурного развития страны. Эти изменения отразились в реформах, которые осуществляются в последнее десятилетие в системе образования. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни являются приоритетными направлениями педагогической работы государственной политики в области образования.

В современном обществе с приходом компьютера, Интернета и других гаджетов современной жизни, наблюдается снижение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, снижение личностного общения за счет телефонного и виртуального - в обществе. Поэтому именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Недостаток движения особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, что вызывает гиподинамию. На сегодняшний день гиподинамия - очень распространенная проблема среди детей дошкольного возраста. Следовательно, остро стоит вопрос, как повысить двигательную активность и воспитать здорового ребенка?

Главное назначение организации двигательной активности между занятиями — приостановить развивающееся в процессе занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить развитие хронического умственного утомления у детей и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Кроме того, как показали наблюдения, хорошо организованная двигательная деятельность между занятиями — хорошее средство в борьбе с гиподинамией.

Исследования доказывают, что весьма важным фактором в решении задачи по обеспечению работоспособности дошкольников является целенаправленное использование времени между занятиями в виде игр и спортивных развлечений. Установлено, что это способствует не только восполнению недостатка движений у детей, но и обеспечивает правильное протекание физиологических функций и более длительное сохранение умственной работоспособности.

Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности, сильно возбуждающие детей, при небольшом количестве времени, недостаточном для восстановительных процессов, имеют отрицательное воздействие. Они снижают работоспособность детей в начале занятия, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

Наблюдения показывают, что дети дошкольного возраста нуждаются в руководстве их играми. Подвижные игры детей быстро распадаются, если нет контроля со стороны педагога. У дошкольников еще нет достаточного опыта в самостоятельной организации игр, нет достаточных знаний подвижных игр, поэтому и возникает необходимость педагогу организовать и провести с ними игру. Часто можно видеть, что дети играют охотно и эмоционально, если за их игрой заинтересованно наблюдает взрослый, вносит поправки, устраняет конфликты. Успешно и интересно проходят игры, когда их организуют и в них участвуют педагоги.

За 7—8 мин перерыва дети могут поиграть в одну-две игры. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, а заканчивать игрой малой интенсивности. Этим достигается снижение физической и эмоциональной нагрузки перед началом нового занятия.

Требования, предъявляемые к подбираемым играм и упражнениям:

- все упражнения в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, быть простыми по содержанию, доступными и вызывать интерес у детей;
- физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги должны соответствовать нормальной физиологической кривой (постепенное нарастание нагрузки и приближение ее в конце к исходным величинам);
- не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие слишком большой игровой азарт;
- следует проводить и такие игры, в которых возможность войти в игру и выйти из нее по своему желанию (аттракционные игры, конкурсы, поединки) предусмотрена для любого ребенка.

Начиная игру, педагог объявляет ее название и напоминает детям правила. Это напоминание должно быть ясным, точным и немногословным, так как дошкольники не обладают необходимой выдержкой и хотят как можно быстрее начать играть.

Между занятиями рекомендуется использовать знакомые детям игры, чтобы не терять времени на объяснение. Например :



Отгадай, чей голосок? Ребята становятся в круг, в середине которого находится водящий, которому завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные, затем останавливаются и говорят: «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг», – на последние слова поворачиваются вокруг себя и продолжают идти по кругу со словами: «А как скажем – скок, скок, скок» (слова «скок, скок, скок» говорит один из играющих по договоренности или указанию ведущего, – все останавливаются и заканчивают игру словами: Отгадай, чей голосок?

Ведущий открывает глаза водящему и угадывает, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если он не отгадал два раза, его сменяет следующий игрок.

Скучно так сидеть. Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены :

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на друга все глядеть.
Не пора ли пробежаться
И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает. Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

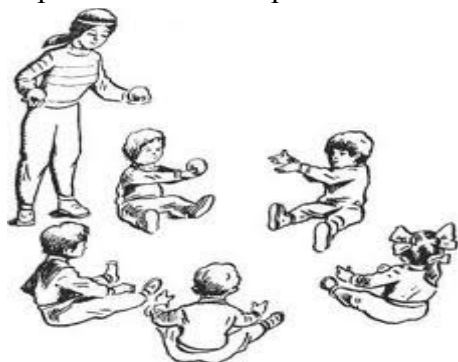
Попрыгунчики-воробышки. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих — «кот» становится в центр круга. Остальные играющие — «воробышки» — находятся за кругом, у самой черты. По сигналу руководителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него,

а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» — «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. «Воробышки» прыгают на одной ноге.

Второй лишний. Играющие образуют круг, встав на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим. Бегать можно только снаружи круга. Как только догоняющий запятнает убегающего, они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»).



Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догонял, — убегающим.

Мяч по кругу. Дети садятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий находится в середине круга. По сигналу руководителя играющие передают друг другу мяч по кругу, чтобы его не смог коснуться водящий. Он, бегая по кругу, стремится дотронуться до мяча. Если ему удастся это сделать, то на его место идет играющий, в руках у которого мяч был осален.

У кого?

Игроки садятся в тесный круг, ноги вытягивают и слегка сгибают в коленях. Под коленями друг другу быстро передается игрушка. Все сидящие повторяют одно и то же движение, как будто передают ее. Задача ведущего – поймать игрока, не успевшего тайком передать игрушку.

Пустое место. Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он идет по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону.

Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, потом продолжают бег каждый в своем направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым продолжает водить. При проведении игры надо требовать, чтобы при встрече обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и т. п.) — этим снижается темп игры во избежание травм.

Кольца

По сигналу ведущего все кладут на голову большие, чуть меньше человеческой головы, кольца и стараются не уронить их, выполняя при этом движения, которые показывает взрослый.

Другой вариант игры. Игроки кладут на голову пластмассовые кольца и начинают хаотично передвигаться по отведенному пространству, слегка подталкивая друг друга.

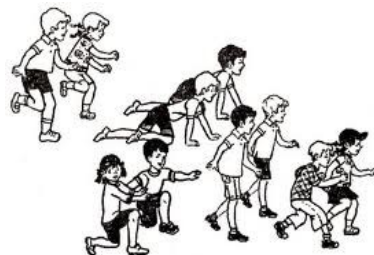
Игрок, ни разу не уронивший кольцо, выигрывает.

Шеренга

Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит: «Врассыпную!», все разбегаются.

А услышав слова:

«У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та,
Знают все свои места»,



бегут и строятся в новом направлении, заданном взрослым. Нужно выстроиться за минимальное количество времени.

Ручеек. Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По команде руководителя дети, стоящие последними в своих командах, по туннелю под поднятыми руками играющих бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой колонне играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой окажутся более быстрыми и ловкими.

Указания к игре. Расстояние от первого до последнего играющего в командах не должно уменьшаться. Как только играющие начинают бежать вперед, остальные продвигаются на одно место назад.



Круг

Ведущий стоит в кругу, а остальные – за его пределами. Они прыгают внутрь, потом выпрыгивают.

Ведущий старается словить детей, коснувшись рукой тех, кто в кругу.

Птицы в клетке

Дети образуют два круга. Внешний круг – это клетка, а внутренний – птицы. Круги соединяются по принципу обручальных колец. Под музыку птицы проходят под руками детей, образующих клетку. Когда музыка смолкает, клетка захлопывается и птички, попавшие в клетку, переходят в другую команду. Игра продолжается, но теперь круги меняются ролями. Через какое-то время можно посмотреть, чей круг стал больше.

Игра продолжается, но теперь круги меняются ролями. Через какое-то время можно посмотреть, чей круг стал больше.

Слушай хлопки

Все под музыку передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу аиста (стоя на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Найди предмет. Все играющие отворачиваются лицом к стене. В это время руководитель игры кладет на видное место маленький предмет: ключ, карандаш, мел, свисток и т. д. По команде «можно искать» играющие начинают искать предмет. Тот, кто заметит предмет, подходит к руководителю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Играющий, нашедший предмет последним, проигрывает. Играющий, нашедший предмет первым, считается самым внимательным. Он имеет право быть руководителем при повторении данной игры.

Список использованной литературы:

1. Голицынына Н. С., Бухарова Е. Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников- М. : Издательство “Скрипторий 2003”, 2006.
2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. - М. : Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С. О. Филипповой. СПб. : «Детство – пресс», 2007.- 416с.

Зам. зав. по УВР МДОУ «Новомичуринский детский сад №1» Богачева Р.Р.