

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИГРОВОЙ
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ



Барахвостова.К.О
ВЗ-9



Взаимосвязь игр и физических упражнений

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

- ❑ Прекрасным средством формирования физического развития являются подвижные игры. Ценность подвижных игр в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях и в том, что дети совершенствуют и закрепляют различные движения.
- ❑ Упражнения нормализуют общий и эмоциональный тонус организма, улучшают функции системы внешнего дыхания и кровообращения, активизируют обмен веществ
- ❑ Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится

Роль игры в физическом развитии ребенка

- ▣ Ребенок – существо растущее и развивающееся. Его двигательная активность и двигательная одаренность, приобретенные им двигательные умения и ловкость определяют его физическое развитие.
- ▣ В играх развиваются эмоциональная сфера, двигательная активность ребенка, умение координировать свои действия с действиями партнеров, развивается внимание. Игры оказывают большое влияние на желание детей двигаться, а физические навыки совершенствуются только в движении. Выполняя движения в игровой деятельности, малыши обогащают свой двигательный опыт, у них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх, весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его.

Сюжетные игры

- Для маленьких детей из подвижных игр наиболее приемлемыми являются сюжетные игры, так как они помогают уточнить представления детей об окружающем их мире, активизируют наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, способствуют возникновению и развитию воображения.
- Реально-условная ситуация в сюжетных играх помогает воспроизведению ребенком знакомого ему жизненного образа. Малыш испытывает радость как от самих движений, так и от подражания птичкам и животным: он летает, как птичка; прыгает, как зайчик, бегаёт, как лошадка. Это можно считать уже простейшей исполнительской активностью ребенка, его начальной попыткой воплощения в игровой образ.

- Сохраняя основу сюжета игры, педагог вводит новых персонажей, новые двигательные действия, изменяет игровую ситуацию. Эти приемы содействуют появлению и сохранению интереса детей к игре за счет некоторой новизны восприятия, позволяющей активизировать творческое воображение, ориентировку в игровой ситуации, освоение усложненных двигательных действий.

Виды физкультурных занятий

- утренняя гимнастика;
- • подвижные игры;
- • Физкультминутки;
- • оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- • гимнастика после сна;
- • закаливающие процедуры;
- • физкультурные упражнения на прогулке;
- • спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- • ритмика, аэробика, кружки, секции;
- • самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей.

Виды физкультурных занятий



- Физкультурное занятие — основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, общеразвивающими движениями, играми. Физкультурное занятие в зависимости от задач проводится фронтально, подгруппами, индивидуально руководителем физического воспитания и (или) воспитателем.
- Утренняя гимнастика представляет собой комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на повышение функциональной активности жизнеобеспечивающих систем организма. Упражнения нормализуют общий и эмоциональный тонус организма, улучшают функции системы внешнего дыхания и кровообращения, активизируют обмен веществ.
- Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака (в летнее время на свежем воздухе, зимой — в помещении).

- Физкультминутка – комплекс специальных упражнений и игровых заданий для отдельных групп мышц. Физкультминутка проводится на занятиях малоподвижного характера с целью освобождения от мышечного и умственного напряжения, создания положительных эмоций, подъема активности детей.
- Физкультурная пауза – перерыв между занятиями, во время которого проводятся игры, игровые задания, комплексы упражнений. Физкультурная пауза необходима для снятия эмоционального напряжения и утомления у детей, сформировавшегося в процессе занятий с умственной нагрузкой, повышения двигательной активности детей. Упражнения после дневного сна содействуют постепенному переходу организма из состояния сна в бодрствование, повышают эмоциональный и мышечный тонус, способствуют эффективному закаливанию, хорошо сочетаются с водными процедурами.

- Организованная двигательная активность детей на прогулке (утренней и вечерней) направлена на совершенствование двигательных действий, воспитание личностных качеств в игровой деятельности. Для подвижных и спортивных игр используют игровой материал и пособия в соответствии с утвержденным типовым перечнем физкультурного и спортивного инвентаря и оборудования для учреждений дошкольного образования. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам.
- Коррекционное занятие — комплекс мероприятий медицинского, физического, психологического характера, которые направлены на восстановление индивидуального здоровья детей. Коррекционное занятие проводится руководителем физического воспитания с подгруппами детей при наличии единых медицинских показаний и противопоказаний или индивидуально.

- Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования может быть индивидуальной и групповой, включает игры и упражнения, которые выбирают дети в соответствии с собственными желаниями, интересами и способностями. С целью стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в учреждении дошкольного образования используют разнообразное физкультурное оборудование. Принципиально важно то, чтобы в занятиях постепенно нарастали сложность и трудоемкость. Также постепенно в занятия включают упражнения, которые должны выполняться с использованием различных предметов и технических средств при помощи взрослых. Дети особенно любят такие упражнения. Наиболее целесообразно проводить занятия физическими упражнениями на открытом воздухе с применением спортивных снарядов — турника, лесенки, бревна и др.

Занятия на природе

- Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры в водоёмах, в лесу, на воде и т.д. – ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепление здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.
- В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается

Игры, формирующие двигательную активность

- Игры, развивающие координацию движений - «Мы топаем», «Прятки», «Игра в лошадки» и обучающие прыжкам - «Воробушки», «Мячик»
- Игры, формирующие навыки ползания - «Кошечка крадется», «Дорожка препятствий», «Котята и щенята»
- Игры, развивающие чувство равновесия- «Качели – карусели», «Через речку»
- Игры с мячом - «Кидаем мячики», «Кто попадет»
- Сюжетные подвижные игры - «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»
- Игры-забавы «Муха», «Вертушки» игры-сюрпризы и игровые упражнения «Прятки», «Зашагали наши ножки топ-топ-топ... », «Мой веселый звонкий мяч», «Догони ленточку», «Мыльные пузыри» и др. способствуют формированию самостоятельной двигательной активности детей;

- Таким образом, игры являются могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, – задача родителей и воспитателей – разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы



ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС! ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!

