

Методические рекомендации

«Подвижные игры, как условия повышения двигательной активности детей на прогулке».

Жизнь — это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Древний человек, чтобы обеспечить свое существование, должен был залезть на дерево и сбить с него плод, догнать добычу, перепрыгивать препятствия, балансировать на ограниченной площади, ориентироваться в пространстве. Основными движениями, которые активно развивает педагог на занятиях по физической культуре, являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля, метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие. Они гармонизируют физическое состояние человека, приводя в тонус различные группы мышц и обеспечивая нормальное функционирование всех систем организма.

В движении заложены огромные возможности творческого, художественного потенциала личности. П. Ф. Лесгафт считал, что использование физических упражнений позволяет формировать у ребенка трудолюбие, самостоятельность в выполнении работы, творческое отношение к делу. Произвольность и осмысление движений позволяют успешно овладевать учебными навыками.

Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Двигательная культура влияет на нравственную сферу деятельности человека. Медлительность, неловкость в движениях вызывает насмешки сверстников и порождает комплекс неполноценности, неуверенность в своих возможностях, которая переносится и на учебную деятельность. Поэтому богатство и бедность движений ребенка является характеристикой его познавательного развития, творческого воображения.

Одним из средств формирования интереса к занятиям физической культурой являются подвижные игры на свежем воздухе.

Подвижные игры на свежем воздухе особенно полезны для детей дошкольного возраста. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма.

Подвижные игры на прогулке – комплексный образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки и потребности.

Хорошо подобранная игра, является сильным средством воспитания детей и повышения их двигательной активности.

По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе, оказывает благотворное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы ребенка. Это выражается в увеличении

показателей умственной работоспособности, улучшение подвижности нервных процессов. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями.

На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащение детей знаниями правил подвижных игр и эстафет, формирование у них умения организованно играть в коллективе сверстников.

Двигательная деятельность на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям дошкольников.

При активной двигательной деятельности детей на прогулке, усиливается работа сердца и легких. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются навыки в основных движениях. Развивается ловкость, быстрота, выносливость. Формируется самостоятельность, активность, положительное взаимоотношение со сверстниками.

Содержание подвижных игр предусматривает:

- соответствие сезону года и погодным условиям;
- применение разных способов организации дошкольников;
- рациональное использование оборудования и инвентаря;
- создание благоприятных условий для положительных и эмоционально-волевых проявлений детей;
- активизацию детской самостоятельности;
- стимулирование индивидуальных возможностей ребенка.

При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементы спортивных игр. При проведении игры нужно учитывать предыдущую деятельность.

Высокий терапевтический эффект дают упражнения на мгновенное «застывание», фиксирование тела с одновременной остановкой дыхания на выдохе в самых неудобных позах на счет «Раз, два, три!», а также подвижные игры — «Совушка», «Стоп», «Сделай фигуру», «Классы», «Бездомный заяц» и др.