

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенствованию, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника является важным фактором в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут познавательные возможности окружающего мира, усвоение знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируются нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка.



Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ребенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствования, использования различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретенных знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПР. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенствуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выделить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового праздника, оформления помещения для его проведения. Установление положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает интерес к празднику, доступные задания игрового характера способствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в становлении ребенка, его умственном развитии, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка вращается вперед, назад,

прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо, фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и т.д. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы у дошкольников можно рекомендовать различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2-3 шага и др. Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем - упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми играми, позволяющими при относительной усталости детей использовать положительный эмоциональный фактор. Силовые упражнения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений выполняют по 4-5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

- свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;
- движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;
- потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;
- расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5-6 раз; между ними предусматривают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются самовнушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие - это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динамическое равновесие) и поз (равновесие в статических положениях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, на одной ноге), ограничения ширины дорожки, обозначенной спортивными снарядами и предметами, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тяжести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение положения тела в пространстве, развивают умение удерживать правильную позу.

