

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №2 «Рябинка»**

**Консультация для педагогов «Подвижная игра как
один из видов технологий сохранения и
стимулирования здоровья»**

**Подготовила и провела
воспитатель :
Красавина С.В.**

Пошехонье, 2018

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнение знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально – волевых качеств. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазаньи, перелезании, бросании, ловле, увёртывании. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. предъявляют к детям другие требования. Играя в подвижные игры у детей укрепляются мышцы, в том числе и сердечная мышца. Благодаря физическим упражнениям развиваются мышцы живота. Эти мышцы имеют большое значение для здоровья. Они участвуют в дыхании, способствуя более глубокому вдоху и выдоху. Подвижные игры также положительно влияют и на функцию пищеварения и обмена веществ: активизируются процессы всасывания и применения организмом продуктов переваривания белков, жиров и углеводов, уменьшаются запасы жировых отложений, более интенсивно проходит обмен минеральных веществ в костях, межклеточной жидкости.

Подвижные игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают. В процессе игры развивается также быстрота реакции.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для дошкольников.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников?

(Ответ педагогов)

Потому, что в дошкольном возрасте происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений как ходьба, бег, подпрыгивание, ползание. Однако повторение таких движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка, как в физическом, так и психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивых, они помогают преодолеть робость. В ходе игры дети забывают о своем стеснении и просто наслаждаются действием. Условно подвижные игры для дошкольников можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры-забавы.

В младшем дошкольном возрасте подвижные сюжетные игры помогают закреплять знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира, например о средствах передвижения (поездах, автомобилях, самолетах), о повадках и особенностях движений различных животных и птиц. Такие подвижные игры как «Поезд», «Птички в гнездышках», «Воробушки и автомобиль», «Волк и зайцы», «Солнышко и дождик».

Для среднего возраста такие подвижные игры как «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору». Такая двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. Бессюжетные игры для дошкольников учат детей быстро действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание, умение ориентироваться в пространстве. Такие подвижные игры как «Догони меня», «Не опоздай», где дети, разложив предметы, разбегаются, а затем бегут к своим ориентирам, помогают находить и занимать свое место.

Оздоровительный эффект при проведении подвижных игр тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве. Подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений и таким образом в значительной степени способствует правильному росту и развитию. Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие к поиску путем

гармоничного развития детей.

В старшем дошкольном возрасте таким играм, как «Ловишки с ленточкой», «Ловишки с обручем», «Хитрая лиса» присущ творческий характер. Убегая, догоняя, дети максимально мобилизуют свои физические силы. При этом они сами самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствуются психофизические качества. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения.

Подвижным играм с мячом отводится особая роль. В игре «Охотник и зайцы» ребенок выполняет манипуляции с мячом, целится, бросает. Такие подвижные игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуется деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

Подвижные игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало педагогических возможностей. Игра дает возможность хотя бы иногда вести себя так, как хочется, игры сопровождаются громкими криками, смехом, быстрым бегом. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Игра способствует созданию защитных механизмов, осуществляется мощная психологическая разрядка, в результате которой возникают положительные эмоциональные ощущения. И чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем более гармоничным и радостным предстает перед ним мир.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Преимущество игр в том, что они связаны с инициативой, фантазией, творчеством, а это усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и эндокринной системы. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенный самой природой в развивающемся организме. Положительные эмоции – важнейшие факторы оздоровления. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем, больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма. Подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей, оказывают всесторонне комплексное воздействие на организм ребенка. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребенка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

На современном этапе развития большое внимание уделяют здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой

главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Кроме того серьезной задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья, организация здоровьесберегающей среды, а также уровня физической подготовленности. Поэтому педагоги выбирают здоровьесберегающие технологии, используют и внедряют в практику своей работы.

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии разделяют на три большие группы:

Технология сохранения и стимулирования здоровья:

- стретчинг (творческая деятельность)
- ритмопластика
- физкультминутки
- подвижные игры
- спортивные игры
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- гимнастика бодрящая
- гимнастика корригирующая
- гимнастика ортопедическая
- релаксация
- ароматерапия

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия
- игротренинги
- коммуникативные игры
- циклы занятий и игровые упражнения из серии «Здоровье»
- самомассаж, точечный массаж
- дыхательная гимнастика

Коррекционные технологии

- арт-терапия
- сказка-терапия

- песочная-терапия
- музыкального воздействия
- психогимнастика.

Основные задачи подвижных игр

1. Укреплять здоровье играющих.
2. Способствовать их правильному физическому развитию.
3. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них.
4. Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества.
5. Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Подвижные игры и их роль в развитии дошкольников

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка как в физическом, так и в психическом плане.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.

Общие требования к проведению оздоровительно-игрового часа

Оздоровительно-игровой час проводится воспитателем группы ежедневно после дневного сна непосредственно в помещении спальной и групповой в холодный период года и на участке – в теплый период года. Занятия групповые, несколько большей, чем урок физкультуры, продолжительности (до 25–30 мин у младших и до 35–40 мин – у старших дошкольников). У детей младшего возраста упражнения и движения должны быть связаны с игрой, показом, у старших детей – преобладает слово или слово сочетается с показом. Цель разминки – обеспечить постепенную подготовку функциональных систем ребенка к более интенсивным нагрузкам. В период разминки необходимо наиболее тщательно подготовить те мышечные группы, которые будут в наибольшей степени задействованы в основной части занятия. Обычно в разминке используются разнотемповая ходьба, бег, имитационные прыжки и т.

п. Упражнения для разминки с участием различных групп мышц (1–2 мин), дыхательные упражнения (2–3 мин). Основная часть занятия посвящается развитию физических качеств или обучению движениям путем выполнения гимнастических упражнений с различными предметами в игровом или эстафетном режиме (12–15 мин) и подвижной сюжетно-ролевой игры (12–15 мин). Наиболее сложные движения разучивают в начале основной части занятия, а развивать и совершенствовать физические качества лучше в следующей последовательности: упражнения на координацию, быстроту, силу, выносливость. Длительность основной части от 20–25 мин у младших дошкольников, до 25–30 мин – у старших.

В заключительной части – спокойная ходьба, упражнения на расслабление, легкий бег трусцой, дыхательные упражнения (2–3 мин).

Игровой процесс в ДОО должен быть ориентирован на соблюдение требований, в которых игры должны:

- влиять на психофизиологическое развитие детей;
- развивать моторные умения;
- организовывать детей для коллективного действия;
- легко усваиваться детьми;
- по мере возможности проводиться на свежем воздухе;
- легко усваиваться педагогами для проработки с детьми;
- не требовать особых приспособлений и пособий.
- желательны упражнения в выполнение которых вовлекаются сразу все дети, а не по очереди;
- упражнения должны быть доступны и просты, не требовать длительной подготовки и большой нагрузки на внимание.
- закаливающие мероприятия, связанные с движением, могут применяться в детском саду в течение всего года на различного вида занятиях.

Организованные подвижные игры развивают у детей силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Они являются основой гармоничного развития ребенка. Ценность коллективных игр заключается в том, что они представляют первую ступень коллективного общения детей, помогают развивать самостоятельность ребенка, его творческое воображение и фантазию. Преимущество игры еще и в том, что в ней могут участвовать дети, по состоянию здоровья отнесенные к разным (по разрешаемой физической нагрузке) группам. В игре возможно индивидуальное дозирование нагрузки. Игры с детьми должны проводиться ежедневно. Ни один день не должен проходить без игры и гимнастических упражнений, в которые естественным элементом должны вплетаться специальные закаливающие процедуры.