

КОНСУЛЬТАЦИЯ на тему:

РОЛЬ ИГР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА в УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



**Рожкова Зинаида
Алексеевна**

Ваш
инструктор по физической
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17
«Колосок»
Калининградская область



8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



<https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna>

В настоящее время внимание многих педагогов во всём мире привлечено к проблеме развития маленького ребёнка. Этот интерес далеко не случаен, так как известно, что именно дошкольный период жизни является периодом наиболее интенсивного развития, когда закладывается фундамент физического, психического и нравственного здоровья. От того, в каких условиях он будет протекать, во многом зависит будущее ребёнка.

Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Очень часто двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса.

В Концепции дошкольного воспитания (научный редактор В.В. Давыдов) отмечается, что простудная заболеваемость детей "приобретает характер стихийного бедствия", с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОУ. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей (с 23,2 до 15,1%), увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (с 66,9 до 67,6 %) и с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%).

Известно также, что в школе тенденция к ухудшению здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

Отсюда вытекает, что в стенах ДОУ надо создавать "переходный мостик" психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать напряжение, вызванное режимом учебного дня.

В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное

физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

По определению отечественных психологов игра есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой в психике ребенка происходят значительные изменения. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений (А.В. Запорожец 1986). Многие исследователи - констатируют тот факт, что подвижная игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния.

При выборе игр необходимо учитывать психофизические особенности различных возрастных групп детей.

Так в возрасте 5-6 лет происходит интенсивная морфологическая и функциональная перестройка всех систем организма. Ребенок вырастает за год примерно на 4-6 см, масса увеличивается на 1,5 кг.

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упрямости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. В этом возрасте дети уже могут совершать длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последние изменения неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны, реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести- семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Все эти изменения обусловлены не только созреванием мозговых структур и механизмов самих по себе, но и тем опытом деятельности, который накапливает ребенок, в том числе и в процессе целенаправленного обучения.

В этом возрасте игра становится более сложной. Качественно меняется ее содержание и формы (она становится подлинно коллективной, приобретает вариативность, дети отдают предпочтение играм с правилами, возникают новые игры). У детей развивается способность самооценки, критическое отношение к своим действиям, они уже могут оценить поступок другого человека с позиции общепринятых норм поведения и выразить какое-то суждение о том, что они слышали или увидели, исходя из своих знаний.

В этом возрасте дети способны на проявление волевых качеств. При этом большую роль играет подражание. Например, если предложить ребенку прыгнуть на какое-то расстояние в обычных условиях, то длина прыжка окажется значительно меньше, чем тогда, когда он выполняет его в состязательно-игровой форме.

В шестилетнем возрасте происходят существенные изменения в развитии двигательных качеств. Дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности и выносливость. Наиболее эффективно в данном возрасте развивать двигательные качества – быстроту и гибкость. С возрастом у ребенка увеличивается объем двигательных умений. Нужно выбирать игры, богатые новыми движениями, это дает детям возможность творчески участвовать в играх, проявлять инициативу. Именно в силу пластичности нервной системы хорошо усваивается техника оздоровительных

движений, их координации. Ребенок учится действовать экономно, проявляя необходимую в конкретных условиях быстроту, гибкость, силу, выносливость, ловкость. Робкие и малоинициативные дети в процессе соревновательных игр и игр-эстафет часто становятся смелыми и активными.

Дети уже обладают достаточной выдержкой, умением быстро бегать, ловко передавать и другими навыками и качествами, необходимыми в командных играх, они проявляют к таким играм значительный интерес. И, что не мало важно, именно здесь они могут испытывать чувство ответственности за команду и перед ней, научиться объективно, оценивать свои и чужие действия.

При проведении игр-эстафет в физкультурном зале и на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка

Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет и соревновательных игр как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки.

Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при закреплении у детей двигательных умений и навыков и при формировании у них физических качеств.

Для того чтобы данная работа была эффективной необходимо соблюдение некоторых условий:

- а) наличия положительных эмоций у детей;
- б) наличия уверенности в выполнении заданий детьми в играх-эстафетах;
- в) справедливой оценки в выполнении заданий детьми в играх-эстафетах.

Прогнозируя критерии успешности реализации данной работы необходимо учитывать факторы риска, к которым мы отнесли:

- проблемы с эмоциональным благополучием детей в ситуации неуспеха, а они могут возникнуть в играх с элементами соревнования;
- высокие психические нагрузки, связанные с усвоением сложнокоординированных действий в игровых ситуациях;
- высокую травмоопасность отдельных игр с элементами спорта, где есть соприкосновение игроков;
- определение оптимальности физических нагрузок, так как гиперкинезия может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы;
- условия сочетания предложенной системы коллективных игр и индивидуальности ребенка.

Поэтому мы разработали некоторые правила для детей и педагогов.

Для детей:

не мешайте другим и не допускайте никакой грубости; старайтесь управлять своим поведением, ведите себя дисциплинированно, четко, организованно;
играйте честно, дружно, соблюдая установленные правила;
помните о законе всех игр: один – за всех и все – за одного; ставьте интересы команды выше своих;
не горячитесь, проявляйте больше выдумки и смекалки;
никогда не сердитесь, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу;
играйте смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

Для педагогов:

- подготавливая место для игр, нужно проверить все вокруг, чтобы ничто не мешало участникам и не могло нанести им вред;
- начиная игру, предварительно обсудите весь ее ход; заранее спланированная игра помогает оценить силы детей, развивает у них чувство взаимопомощи;
- чтобы играть не надоедало – предлагайте и вносите в игры новые правила, знайте различные варианты игр.



Список литературы

1. Воронова Е.К. Игры- эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2009.- 88с.
 2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.- 176с.
 3. Игры для детей дошкольного возраста ч.1. Колбасина Т., Лобурева И., Огурцова Г.- М.: Издательство: Образ компании, 2006.-192с.
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 152с.
 5. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие.- 2.- изд. испр. – М.: издательский центр «Академия», 2006.- 368с.
- 