

Значимость подвижной игры для личностного и физического развития ребёнка

Введение.

Вырастить ребенка здоровым. Сколько сил, стараний прикладываем мы, взрослые, для достижения этой цели. А ведь ребенок может сам себе помочь в этом. Испокон веков дети неосознанно лепили свое здоровье сами, играя свои детские подвижные игры. И формировали при этом не только физическое, но и психическое, социальное здоровье.

Именно поэтому, говоря о валеологическом воспитании нового поколения, нам необходимо обернуться к наследию старого - поговорить о детской подвижной игре.

Значимость подвижной игры для личностного и физического развития ребенка.

"...Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни", - так определил в свое время ценность подвижной игры П.Ф. Лесгафт, подвижник физической культуры и основоположник системы физического воспитания в России. Он говорил: "Игра составляет самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем, эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия". И наибольший эмоциональный потенциал несут в себе игры подвижные. Они дают ощущение свободы! "Удовольствие - это свобода телодвижения от брони мышечного напряжения", - так определил источник двигательной радости в подвижной игре Лоуэн. И скорее всего, именно это двигательное и эмоциональное раскрепощение создает благодатную почву для всестороннего и гармоничного развития личности ребенка.

Подвижная игра является творческой деятельностью, а это одно из условий развития культуры человека. Для нее характерно нравственно-ценное содержание. Игры воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совесть, выдержку, инициативу. А сколько вариативных возможностей дают подвижные игры в области физического развития детей.

Буквально все основные виды движений (и бег, и прыжки, лазание, метание и др.) включаются в детскую игру, любое двигательное действие может ими обыграться и, незаметно и естественно дав растущему организму нагрузку, органично лечь еще одним кирпичиком в фундамент здорового роста и

гармоничного развития ребенка. И неслучайно среди новых современных программ по физическому воспитанию дошкольников все чаще мелькает мысль о необходимости уделения большего внимания подвижной игре как основному средству развития основных физических качеств.

В ряде подвижных игр есть правила, которые развивают процессы торможения в коре головного мозга, что очень важно для установления равновесия и скоординированной подвижности нервных процессов. Динамика выравнивания процессов возбуждения и торможения ведет к психологическому оздоровлению и комфорту дошкольника.

Или, например, игры с мячом. Фребель писал: "Почти все, в чем нуждается ребенок, дает ему мяч. Он играет большую роль в развитии координации, разработке мышц кисти, а, следовательно, и в совершенствовании нервных процессов в коре головного мозга". По данным Лоуэна отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения, вызывает удовольствие.

Что же касается игр, игровых заданий с внезапными произвольными остановками, Г. Гюрджиев называл их школой гармоничного развития: "Упражнения, требующие по сигналу команде остановить движение, сохраняя при этом выражение лица, напряжение мускулов тела, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него и, таким образом, расширить индивидуальный набор "штампа движений". Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувствами печали и уныния, то вскоре он действительно почувствует их. То есть связь эмоциональной, интеллектуальной и двигательной функций налицо. В новой же, необычной позе (после "стоп" - команды) ребенок становится способным думать, чувствовать, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма.

А наши бабушкины "Жмурки"! Играя в них, ребенок совершенствует свои анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции, идет развитие сенсорного опыта.

И, кроме того, подвижная игра (как и игра любая) является средством развития социальной сферы ребенка, благополучие которой - один из определяющих моментов современного понятия "здоровый человек".

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками по разделу "Подвижные игры" является значимой и необходимой. Тем более, что вопросы всестороннего воспитания, гармоничного развития

подростающего поколения, предупреждения заболеваемости становятся в наши дни все более актуальными.

Методика возрастного подбора п/игр для дошкольников.

Психофизические особенности каждой возрастной группы дошкольников обязательно накладывают отпечаток на двигательную деятельность детей определенного возраста. И при подборе подвижных игр мы обязательно должны их учитывать.

Итак, младший возраст.

- кругозор невелик, мышление конкретное, внимание неустойчивое.

Следовательно:

- сюжет должен быть прост (летают птицы и - "домой", автомобили ездят и - в "гараж", листочки кружатся и приземляются);
- в более сложных играх применяются не более двух ролей;
- в игре задействованы только те образы и явления, которые дети непосредственно видят;
- игровые задания только конкретные (подбежать под зонтик, убежать от собачки, найти что-то).

Далее:

- движения просты (Ходьба, бег, прыжки с передвижением на двух, перешагивания и т.п.);
- выполнение фронтальное;
- отсутствует элемент соревнования, т.к. детей этого возраста интересует не результат, а только сам процесс.

Правила предельно просты - выполнить действие только после сюжетного сигнала.

Средний возраст.

- расширяется представление об окружающем мире.

Следовательно, можно:

- включать те образы и явления, которые дети непосредственно не видят, но которые им хорошо известны по рассказам, картинкам и т.д. ("Охотники и обезьяны");

- более активно применять распределение ролей между детьми ("Гуси-лебеди" - гуси, пастух, волк);
- использовать хоровой текст, окончание которого дает сигнал к действию;
- движения подчинены сознанию: можно применять задания, требующие выдержки;
- движения более скоординированы: включаются метания, прыжки через препятствия, бег на скорость.

Усложняются правила: вводится ограничение действий (убегать в определенном направлении, пойманные отходят в сторону, требуется более четкое их соблюдение)

Старший возраст.

- обогащаются представления об окружающем мире: увеличивается доля несюжетных игр, к тому же развивается неконкретное мышление;
- развиваются процессы торможения: используются игры, в правилах которых предусмотрены проявления выдержки, внимания, наблюдательности;
- лучше владеют движениями: можно использовать игровой момент, когда от точности, качества зависит "спасение" команды; игры становятся координационно более сложными; проявляется интерес в результате.

В связи с последним активно в двигательную жизнь входят эстафеты, но следует помнить о том, что:

1. Качество и быстрота завершения эстафеты во многом зависит от хорошей передачи эстафетного предмета, а это не всегда возможно. Появляется дополнительный источник возможного разочарования - победа не по проявлению физических качеств.
2. Вызывают большое возбуждение, требуют большого напряжения внимания, которого некоторые дошкольники еще не выдерживают. В результате ошибки и при выполнении и при передаче.
3. Провоцируют негативное отношение к менее ловким детям, проигрыш снижает самооценку.

И чтобы нивелировать эти отрицательные моменты, необходима большая разъяснительная, воспитательная работа. Считаю вполне разумным уменьшение доли игр-эстафет, тем более что в последнее время встречаются

программы физического оздоровления детей, вообще исключая подобные соревнования.

Подвижные же игры такого отрицательного воздействия на психику ребенка не несут, следовательно, будет только лучше, если предпочтение в физкультурно-оздоровительной работе сада (организация двигательного досуга детей) будет отдано им.