

*Амбросенко Татьяна Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
Плотникова Анастасия Михайловна,
воспитатель первой категории,
АНО ДО «Планета детства «Лада»
детский сад №173 «Василек», г. Тольятти*

Подвижные игры, как профилактика двигательного дефицита у дошкольников

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме - профилактике двигательного дефицита у дошкольников.

В данной статье предпринята попытка раскрыть основные причины двигательного дефицита у детей дошкольного возраста. Авторы указывают на взаимосвязь между большим скачком в развитии технологий и увеличением заболеваемости органов зрения, низким уровнем активности и повышением детей, страдающих ожирением. Ключевую роль в профилактике двигательного дефицита у детей играют подвижные игры. Авторами предложены несколько вариантов описаний подвижных игр, а также описана их польза и роль в системе физического воспитания дошкольников.

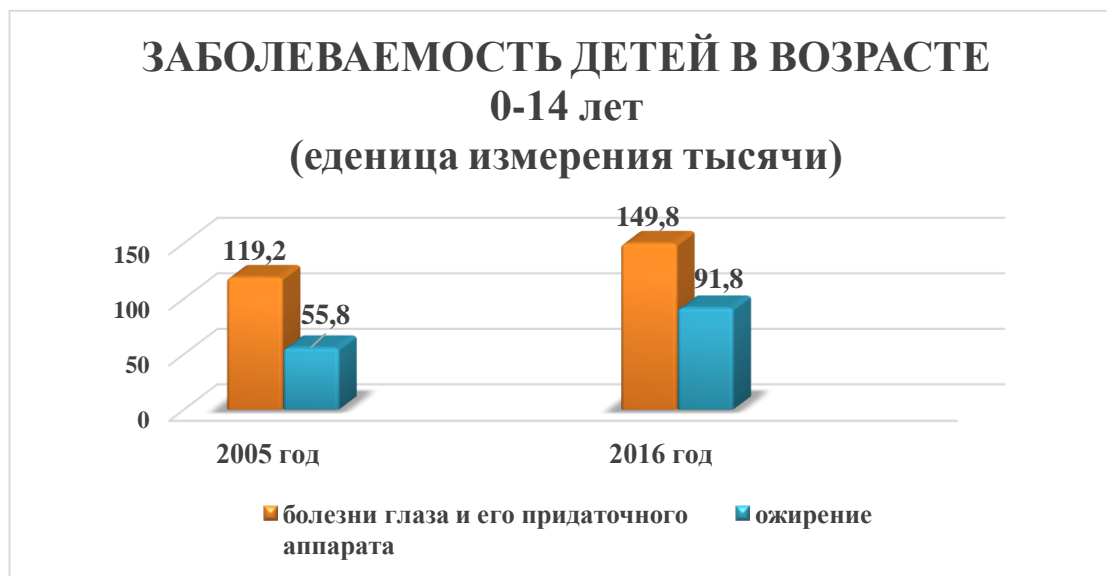
Ключевые слова: подвижная игра, дошкольники, двигательный дефицит.

Детство – самая прекрасная и ответственная пора! Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического развития детей. Данный этап в жизни ребят характеризуется освоением и совершенствованием основных видов движений, закладываются необходимые знания и привычки, вырабатываются черты характера. Именно данный период ориентирован на формирование здорового образа жизни.

Особенностью XXI века является, научно – технический прогресс. Телевизор, компьютер и прочие гаджеты стали неотъемлемой частью не только взрослых, но и малышей. Экраны и виртуальные миры все больше стали заполнять свободное время, вытесняя тем самым активный досуг из жизни ребят.

По данным ЮНЕСКО, около 95% современных детей дошкольного возраста смотрят на экран 28 часов в неделю (в среднем - 4 часа в день; по будням – меньше, в выходные – больше). Следствием чего становится нарушение зрительного аппарата и проявление двигательного дефицита.

Анализируя статистические данные Министерства здравоохранения, можно проследить отрицательную динамику в состоянии здоровья детей дошкольного возраста.



По приведенной выше гистограмме можно проследить взаимосвязь между большим скачком в развитии технологий и увеличением заболеваемости органов зрения, низким уровнем активности и повышением детей страдающих ожирением. В следствие выше сказанного можно сделать вывод, что данная проблема является актуальной и не должна оставаться без внимания.

Ключевую роль в профилактики двигательного дефицита у детей играют подвижные игры. Важным фактором выступает переход от обыденного к необычному, что вызывает положительный эффект и заинтересованность у ребят. Важной особенностью подвижных игр, как средство физического развития, является многогранность воздействия на детский организм:

- развитие и совершенствование основных видов движений (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).
- формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.).

- воспитание морально – волевых, нравственных качеств
- психо – эмоциональная разгрузка.

Подвижная игра для дошкольника способствует их гармоничному развитию, удовлетворяет потребность детей в движении, способствует обогащению их двигательного опыта, а так же нравственному, умственному и эстетическому воспитанию. При помощи различных игровых движений ребенок познает мир, получает новую информацию и знания, осваивает речь.

Большую роль по вовлечению детей в подвижную игру на этапе разучивания играет взрослый. Статистические данные опроса родителей и их детей, проводимые воспитателем, показывает, что детям интересно играть не только со сверстниками, но и с взрослыми. Поэтому педагоги должны включаться в игру, и быть активными ее участниками. Быть примером для дошкольников и формировать потребность в двигательной активности. А не только занимать место руководителя подвижной игры.

Мы подобрали игры, которые вызвали высокий интерес в нашей педагогической практике у детей старшего дошкольного возраста, как во время образовательной двигательной деятельности, так и во время прогулок. В дальнейшем дети стали самостоятельно выступать в роли организатора игры,

Игра "Бездомный заяц"

Цель: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание: Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его.

Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

Игра "Хитрая лиса"

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

В заключении хотелось еще раз отметить важную роль подвижных игр в системе физического воспитания дошкольников. Они не только оказывают благотворное действие на здоровье и развитие детского организма, но также являются средством культурно - нравственного воспитания. Грамотно выбранные подвижные игры, несут в себе кладезь пользы. В игровой активности дошкольников взаимно дополняют друг друга два важных аспекта — с одной стороны, дети включаются в двигательную деятельность, развивают физические качества, с другой — получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2008.
2. Здоровоохранение в России. 2017: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46 2017.
3. Козлов И. М. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста// Научно- методическая конференция. - С.- Пб., 2001.

4. Могилевская // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы : тез. докл. всерос. науч.-практ. конф. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2007.

5. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.