Игры на воздухе для укрепления здоровья

Физкультура должна постоянно присутствовать в жизни каждого человека, а особенно ребёнка. Развитие физического воспитания, возможно при постоянном стимулировании двигательной активности детей.

Все способы развития в социально-оздоровительном центре ориентированы на достижение всесторонне развитого ребёнка, должны гарантировать развитие инициативности, активности, активации положительных качеств личности.

Игра является частью жизни детей, особенно важна она на свежем воздухе. Хоть и ключевое положение в управлении играми принимает воспитатель, необходимо мотивировать ребенка к самостоятельности и выражению инициативы при выборе и организации игр. Нужно ориентировать, на постоянное проведение подвижных игр, играть в них с соблюдением дисциплины в ходе игры, обязательным соблюдением правил, доводя игру до конца. Старших детей можно привлекать к совместным играм с малышами, помогать в выборе игр, играть сначала водящим, следить за ходом игры, руководить порядком действий, сообщать правила. Подвижные игры всегда используют для двигательной активизации детей. Когда дети чувствуют легкую усталость, участвуя в подвижной игре, это говорит о том, что организм приспосабливается к увеличенной физической нагрузке, к улучшению работоспособности.

Сосредоточение требуется на - укрепление здоровья, а в частности нужно уделять внимание нервной системе, охране зрения, слуха, голоса, развитию правильной осанки у наших детей.

Поэтому нужны новые подходы и методы к оздоровлению, опирающиеся на анализ внешних факторов, наблюдение за состоянием здоровья каждого воспитанника, нужно учитывать особенности каждого организма, подбирать индивидуальные профилактические мероприятия.

В наше время здоровый образ жизни и само здоровье не всегда стоит на первом плане. Абсолютно здорового ребёнка редко встретишь, в связи с этим мною было принято решение о необходимости подбора и проведения оздоровительных и развивающих игр на прогулке детей в условиях реализации ФГОС.

Чтобы у играющих сохранялось желание играть, энергичное состояние, должны быть обеспечены благоприятные условия для решения физического, интеллектуального и нравственного становления ребёнка, нужно учитывать обязательное чередование, следить за постоянной периодичностью применения игр на прогулке. Важно следить, чтобы в игре менялись высокая активность, а также спокойные действия.

Детям выбирая руководителя игры необходимо учитывать его умение оказать помощь играющим, напомнить правила игры, распределить игроков по равным силам, распланировать место для игр.

В некоторых играх требуется непосредственная помощь взрослого. Главными задачами воспитателя является наблюдение за состоянием участников и непосредственное регулирование нагрузок. Приемы дозировки: уменьшение или увеличение времени игры, изменение количества повторений; контролировать длительность и количество перерывов во время игр; выбирать место проведения игр, количество и сложность препятствий;

На практике для начала игр использую считалки, дети их легко запоминают и в дальнейшем самостоятельно пользуются для выбора водящего, ловишки или начинающего игру. Детям очень нравятся старинные народные считалки, например,

«Инцы-брынцы,

Балалайка!

Инцы-брынцы,

Поиграй-ка.

Инцы-брынцы,

Не хочу!

Инцы-брынцы,

Вон пойду!»

Для развития координирования работы рук и ног, для развития умения согласовывать свои действия с действиями других детей, а также способствовать умению правильно дышать во время бега на прогулке использую перебежки (Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц), игры с бегом («Кто сделает меньше шагов?». На площадке размечают две линии на расстоянии 5-6 метров. По сигналу воспитателя игроки бегут на противоположную сторону, стараясь делать наименьшее количество шагов. По окончании бега дети говорят кто сколько сделал шагов, наименьшее число выигрывает), ловишки («Ловишка в кругу». На земле чертится круг с диаметром 3-4 метра. Считалкой выбирается ловишка. Он становится в центр круга, остальные за кругом. После сигнала: «Раз, два, три – лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 4-5 детей, выбирают другого ловишку), игры –эстафеты, прыжки.

Весной, когда только появляется сухой участок на площадке чертим «Классики», дети очень любят в них играть. Игра используется для развития глазомера, меткости, умение попадать плоским камешком в горизонтальную цель. Игра также развивает умение прыгать на одной ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток.

Для разностороннего развития мышечных групп ног, использую прыжки со скалкой. Сначала у детей развиваю способность перебрасывать скакалку руками вперед-назад и перешагивать через нее. Затем усложняя действия. («Удочка». Дети становятся на небольшом расстоянии друг от друга по кругу. В центре воспитатель вращает шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие должны следить за мешочком, при приближении к ним дети должны подпрыгнуть на месте, чтобы мешочек не задел ногу игрока).

Упражнения с обручем, лазанья улучшают координацию движений, совершенствуют функций дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ. Также, эти упражнения развивают крупные группы мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног, способствуют развитию гибкости позвоночника. Они способствуют совершенствованию ловкости, смелости, привычки к высоте.

Игры с мячом способствуют улучшению двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов. Мяч несёт разностороннее воздействие на психофизическое развитие детей, развивает координацию движений, кисти рук, таким образом, игры с мячом участвуют в активизации работы головного мозга.

В своей работе по развитию и оздоровлению детей применяю: народные подвижные игры «Коршун и наседка», «Краски», «Серсо», «Бабки», «Городки»; игры-забавы «Раз, два, три – беги!», «Бег в мешке», «Напои лошадку».

В обязательном порядке подвижные игры чередую с малоподвижными играми. Целью которых является: постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному. Например игра «Море волнуется…» она способствует снижению физической нагрузки; развитию внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости; снятию общего утомления, напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног.

Таким образом, подвижная игра является главным воспитательным средством. Правильный выбор методов и содержания для развития физических качеств - важная сторона совершенствования эффективности физического воспитания. Двигательная активность является средством полноценного развития детей.

В будущем в работе буду использовать и усовершенствовать, свои знания об особенностях проведения оздоровительных и развивающих игр на прогулке детей.

Список литературы:

Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. - М., 1974.

Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983. – 224с.

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.