

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №219»

**«Игровые методы проведения занятий и
обучение двигательным действиям.»**

**Разработала:
Платицина Ирина Геннадьевна
Инструктор по физической культуре**

Г.Барнаул

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической культурой в раннем детском возрасте направлены на освоение и формирование правильной техники основных видов движений таких, как ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание, ловля, удержание равновесия. Особое значение уделяется выработке координации движений.

В настоящее время общепринятым способом освоения данных видов движений служит многократное повторение тренировочных упражнений (ходьба или бег по кругу, передвижение прыжками или ползком в колонну по одному, перебрасывание мяча друг другу и др.). Однако, как показывает практика, для детей дошкольного возраста однообразное выполнение тренировочных упражнений имеет ограниченное применение, что связано с особенностями психического развития детей. Поэтому, по мнению ряда специалистов, занятия физической культурой, основанные на таких принципах зачастую не приносят желаемого результата.

В литературе встречаются сообщения об эффективности использования в тренировочном процессе игрового метода, суть которого заключается в освоении тех или иных видов движения посредством специально подобранных игр. Так, например, такие традиционно сложные движения на координацию, как ходьба по шнуру и ходьба по скамейке с закрытыми глазами, детьми, регулярно играющими в игру «Ручеек», осваиваются в 1,5 раза быстрее по сравнению с обычным способом (многократное прохождение в колонну по одному).

Имеются также данные об успешном использовании спортивных игр с целью реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. В месте с тем, в настоящее время игровой метод проведения занятий по лечебной физкультуре до сих пор не нашел широкого применения в детских дошкольных учреждениях. Его использование, как правило, ограничивается темой «подвижные игры».

АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗБРАННОЙ ТЕМАТИКИ

Значение физической культуры в формировании и развитии дошкольников

Оздоровление подрастающего поколения — одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Обратив внимание на эту проблему в нашем детском саду была разработана игровая технология проведения занятий по физической культуре, направленная на освоение детьми основных видов движений.

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей являются целью данной работы.

Основной задачей дошкольного учреждения является оздоровление и обеспечение всестороннего физического развития ребенка. Наш детский сад имеет определенные условия и хорошую материальную базу, что позволяет нам в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников. Педагогический коллектив детского сада понимает важность и необходимость всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся у нас с детьми. Это закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика и точечный массаж, физиопроцедуры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия. В любое время года - физкультура на улице, спортивные праздники и развлечения, недели «Здоровья», группы ЛФК. Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему физическому развитию детей используется разнообразная методическая литература, в том числе, программа «Детство», в которой четко определены все основные виды движений по каждому возрасту.

Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». Но это не совсем верно. Гиподинамия - своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп. Они делятся на врожденные и приобретенные. Последние возникают в результате травм, инфекций, интоксикаций, поражений нервной системы, болезней обмена веществ. Лечение дефектов осанки и деформации опорно-двигательного аппарата комплексное. Оно предусматривает широкое использование лечебной физической культуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием, гигиеническими мероприятиями в режиме труда и отдыха.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физической культурой. Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с

небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад. Лучше всего можно определить осанку, поставив ребенка в профиль. В таком положении хорошо заметны естественные физиологические изгибы. Чрезмерная или недостаточная величина естественных изгибов позвоночника свидетельствует о неправильной осанке, что влечет за собой нарушение функций позвоночника и другие неприятные последствия.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую (лордотическую, кифотическую, сутуловатую и выпрямленную). Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций, но и физической выносливостью ребенка. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе - беге, прыжках и др. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидным кольцом глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При неправильной осанке может наблюдаться нарушение указанных физиологических механизмов: ребенок более подвержен частым респираторным заболеваниям.

Сутуловатая осанка характеризуется уплощенной грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами. При лордотической осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад. Кифотическая осанка характеризуется увеличением глубины как шейного, так и поясничного изгибов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен. Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса (одно плечо выше другого) и боковое искривление позвоночника.

Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (6-7 лет). Задача дошкольных учреждений - предупредить заболевание опорно-двигательного аппарата - сколиоз. Многие зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже

искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например, при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Основной причиной дефектов осанки являются привычные порочные положения тела при сидении или стоянии. В связи с этим следует уделять большое внимание детской мебели.

Таким образом вышесказанное позволяет прийти к заключению о важном значении физической культуры в формировании и развитии дошкольников.

Игровой метод проведения занятий по физической культуре и лечебной физкультуре в дошкольном образовательном учреждении

Игра — единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности — потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения.

Кроме того, игра требует от ребенка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, таким образом, основы социальных отношений.

Известно, что выполнение специальных физических упражнений требует от ребенка сосредоточенности, усердия при выполнении достаточно трудных упражнений, а при многократном повторении это приводит к снижению эмоциональности занятий и снижает активность ребенка.

Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию и помогают ребенку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались на занятиях лечебной гимнастикой или в других видах деятельности.

Оздоровительно-развивающие игры способствуют развитию рефлексии, помогают выразить детям свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышать самооценку. Проигрывание ролей в оздоровительно-развивающих играх дает детям возможность чувствовать физический контакт, удовлетворять свою потребность в состязательности реагировать на агрессию в социально приемлемой форме экспериментировать с различными моделями поведения и видеть к каким последствиям это приводит.

Оздоровительно-развивающие игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощать воображение, овладевать ценностями культуры, вырабатывать определенные навыки.

«Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» (В.А.Сухомлинский).

Мир детских игр многообразен. К их числу относятся подвижные, или сенсомоторные, игры (например, бег, прыжки, вращения и другие разновидности игр), игры-возня, языковые игры, имитационные игры,

сюжетно-ролевые игры, особенность которых состоит в том, что дети разыгрывают различные роли и ситуации, и др. (Г. Крайг, 2001).

Для дошкольника игра является ведущей деятельностью. В игре ребенка увлекает удовольствие, получаемое от занятий такой деятельностью.

По мере взросления расширяется сфера деятельности, с которой сталкиваются дети, а на основе этого шире и разнообразнее становятся игры, меняется их содержание. Если у младших дошкольников основным содержанием игры является воспроизведение реальных действий взрослых людей с предметами, то у дошкольников среднего возраста — воспроизведение отношений между людьми, а у старших дошкольников — подчинение тем правилам, которые связаны со взятой на себя в игре ролью.

Среди разнообразных форм и методов, используемых в педагогическом процессе для оздоровления детей, формирования социального поведения и культуры дошкольников, важнейшее значение, как известно, учитывая их возрастные особенности, придается игре, игровой деятельности. «В дошкольном возрасте,—отмечал Д. Б. Эльконин,— ведущая деятельность — игра в ее наиболее развернутой форме (ролевая игра). Значение игры для психического развития детей дошкольного возраста многосторонне, а главное состоит в том, что благодаря особым игровым приемам (принятие ребенком на себя роли взрослого и его общественно-трудовых функций, обобщенному изобразительному характеру воспроизведения предметных действий и переносу значений с одного предмета на другой и т. д.) ребенок моделирует в ней отношения между людьми». По убеждению французского ученого-естествоиспытателя Ж. Фабру, «школа правильно руководимой игры открывает ребенку окно в мир шире и надежнее, чем чтение...».

В последние десятилетия все более широкую поддержку специалистов получает идея ранней интеграции в социальную среду детей с ограниченными возможностями развития, их объединения со здоровыми сверстниками в группе детского сада.

Учитывая возрастные особенности дошкольников, при разработке оздоровительно-развивающих в данной работе акцентируется внимание прежде всего на новых формах игровой деятельности детей как наиболее интересной и понятной для них деятельности.

Усложнение содержания игр приводит к увеличению количества участников игры, к усложнению реальных взаимоотношений между ними. «В совместной игре дети учатся языку общения, взаимопониманию и взаимопомощи, учатся согласовывать свои действия с действиями другого» (В. С. Мухина, 2000).

Игра оказывает огромное влияние на психическое и физическое развитие дошкольников, Игровая ситуация и действия в ней способствуют развитию произвольного внимания и произвольной памяти, умственной деятельности и воображения, сопереживания и взаимоподчинения.

Особое значение игра как ведущая деятельность в дошкольном возрасте имеет для развития рефлексивного мышления — способности «человека анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить

их с общечеловеческими ценностями, а также с действиями, поступками, мотивами других людей» (В. С. Мухина, 2000).

Подвижные игры занимают особое место в развитии, оздоровлении и реабилитации детей дошкольного возраста. Их применение способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, повышению эмоционального состояния детей и получению удовольствия от процесса и результатов игры, формированию навыков честного соперничества.

Ежегодные медицинские осмотры детей дошкольного возраста выявляют значительное число детей, имеющих нарушения осанки, плоскостопие, сколиозы различных степеней сложности, слабое развитие физических качеств. Помимо этого, диагностика выявляет многие проявления функциональной незрелости в сенсомоторном развитии дошкольников, составляющем основу двигательных навыков (бега, ходьбы, ползания, графических навыков). К числу таких негативных проявлений относятся, например:

импульсивность (неравномерность динамической организации движения) осложняющая развитие социальных навыков и умений;

двигательная расторможенность (бесцельная моторная активность, не соответствующая требованиям конкретной обстановки), что осложняет эмоциональный фон организации деятельности и формирование умений подчинять свои действия поставленной задаче;

недостаточная сформированность мелкой моторики;

нарушение координации движений (зрительно-пространственной координации, удерживания равновесия, сохранения ритма и т. д.) и др.

Разработка оздоровительно-развивающих игр как часть педагогической деятельности заключалась прежде всего в том, чтобы содействовать оптимальному телесно-физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, уровня здоровья и требований социализации.

С этой целью предусматривалась постановка и решение целого комплекса задач, включающих в себя:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития дыхательной, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимального двигательного стереотипа статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья и др.);

» содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации). Каждое из них является сложным образованием. Например, координация является результатом совместного взаимодействия центральной нервной системы и мускулатуры с целью достижения конечного результата движения. Для хорошей координации необходимо наличие способностей по управлению телом, восприятию и переработыванию значимой информации: способность к ориентации (способность удерживать произвольные и непроизвольные движения в нужном направлении); способность к реакции (способность

быстро реагировать на раздражитель); способность к равновесию (способность удерживать тело в равновесии или восстанавливать его равновесие); способность к ритму (способность производить движение в соответствующем ритме); способность к дифференцированию (способность осуществлять безопасное, точное, экономное движение, при этом важную роль играет дозирование силового участия). Поэтому формирование каждого физического (двигательного) качества предполагает решение ряда более частных задач;

- укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекция нарушений физического развития ребенка;
- формирование телесной идентификации и произвольной регуляции движений. Эта задача включает в себя комплекс частных задач: формирование ориентационно-пространственной схемы тела в статике и в движении; формирование мышечного контроля частей тела; развитие сенсомоторной координации, равновесия и вестибулярной устойчивости; развитие двигательной образности; формирование чувства мышечной релаксации и т. д.;
- развитие речевой моторики: постановка правильного речевого дыхания, развитие ел ухо голосовой и звуковысотной координации, формирование направленного внимания в собственных ощущениях при произнесении звуков, формирование умения изменять высоту тона речи, темпа и ритма речи и т. д.;

формирование навыков графических движений на основе развития кинестетической основы движения.

Таким образом, вышесказанное позволяет прийти к заключению о высокой актуальности разработки игровых технологий для занятий по физической культуре с целью предупреждения нарушений развития опорно-двигательного аппарата у дошкольников, а также свидетельствует о важном значении выбранной нами темы для совершенствования системы воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель работы: изучение возможностей игрового метода в повседневной практике проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

Основные задачи:

- Разработать комплексы специальных игровых занятий, направленных на освоение и формирование правильной техники основных видов движений в ходе плановых занятий по физической культуре;
- оценить эффективность применения игрового метода в сравнении с общепринятым способом освоения детьми основных видов движений;
- определить эффективность игрового метода на примере занятий по лечебной физкультуре с детьми, имеющими нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (вальгусное искривление стопы)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ В ХОДЕ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Выполнение нормативных физических упражнений

Детьми младшей возрастной группы

Группы		Бег			Прыжки			Метание			Равновесие		
		Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года
Занимающиеся по игровой методике n=17	Абс.	4	15	3,75	3	9	3,00	7	16	2,28	4	9	2,25
	%	23,5	88,2		17,6	52,9		41,1	94,1		23,5	52,9	
Занимающиеся по стандартной методике n=18	Абс.	5	6	1,50	6	7	1,16	4	6	1,50	4	7	1,74
	%	27,7	33,3		33,3	38,8		22,2	33,3		22,2	38,8	

**Выполнение нормативных физических упражнений
Детьми средней возрастной группы**

Группы		Бег			Прыжки			Метание			Равновесие		
		Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года	Начало уч. года	Конец уч. года	Начало уч. года / конец уч. года
Занимающиеся по игровой методике n=21	Абс.	6	17	2,83	5	13	2,60	4	17	3,44	4	12	3,00
	%	28,5	80,9		23,8	61,9		23,5	80,9		19,0	57,1	
Занимающиеся по стандартной методике n=22	Абс.	7	9	1,28	6	8	1,33	8	10	1,25	5	8	1,6
	%	31,8	40,9		27,2	36,3		36,3	45,4		22,7	36,3	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно; он делает что-то не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. Именно поэтому мы представляем адаптированные, модифицированные в игры упражнения, нацеленные на оздоровление ребенка и профилактику у него заболеваний.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем их всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

Во время игры часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и у детей, и у родителей. Непринужденная веселая атмосфера позволяет проявить к нему больше внимания и стимулирует общение с детьми в атмосфере любви, заботы и радости. Это является мощнейшим лечебным фактором.

Мы надеемся, что наша работа поможет специалистам дошкольных образовательных учреждений совместно с родителями растить детей умными и здоровыми.

ВЫВОДЫ

1. Использование на занятиях по физической культуре разработанных комплексов специальных игровых занятий, способствуют эффективному освоению детьми учебной программы и формированию у них правильной техники выполнения основных видов движений;
2. Среди дошкольников, осваивавших учебную программу по физической культуре с помощью игровой методики, доля детей, успешно справляющихся с нормативными физическими упражнениями, в 2-2,5 раза превысила соответствующий показатель в группах, где использовалась стандартная методика проведения занятий.
3. Проведение занятий по лечебной физкультуре с использованием игровой методики позволяет проводить эффективную коррекцию у дошкольников такого нарушения физического развития, как вальгусное искривление стопы.
4. Среди дошкольников, которые в течение учебного года регулярно выполняли специально разработанные игровые упражнения, доля детей с соответствующими признаками нарушения опорно-двигательного аппарата сократилась в 1,8 раза, в то время как в группах, занимающихся по стандартной методике, этот показатель остался неизменным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века. М., 2000.
- Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
- Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2005.
- Болонив Г.Л. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. М., 2003.
- Волков С. Азбука здоровья для самых маленьких. Тверь, 1998.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат. М., 2006.
- Журнал «Отражение» — 1) «Тело человека»; 2) «Буквоупражнения»; 3) «Малыш отражает мир». СПб., 1999—2000.
- Зайцев Г. Уроки Айболита. СПб., 1997.
- Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. СПб., 1994.
- Зимонина В.И. Воспитание ребенка-дошкольника. М., 2003.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. СПб., 2005.
- Козлова А.С., Куликова Т.Л. Дошкольная педагогика. М., 2001.
- Комплекс уроков по валеологии при нарушении функции опорно-двигательного аппарата и сочетанной с ней патологии у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Метод, пособие. Надым; Салехард, 2000.
- Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М., 2003.
- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет. Профилактика и лечение. М., 2004.
- Лях В.И. Мой друг — физкультура. М., 2002.
- Махансва М.Д. Здоровый ребенок. М., 2004.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, 2005.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3—7 лет). М., 2001.
- Решетнева Г.Л., Минка И.Н. Физическое воспитание детей первого года жизни с нарушением в развитии. М., 2004.
- Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. Ростов н/Д., 2005.
- Соковня-Семёнова И.И. Основы ЗОЖ и первая медицинская помощь. М., 1999.
- Страковская В.Л. 300 игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., 1994.
- Устюжанина Л.В. Опыт организации и проведения уроков здоровья. Курган, 2000.
- Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников. СПб., 2001.
- Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. СПб., 2001.
- Энциклопедия «Как живет человек». М., 1998.