

Развитие двигательной активности через систему подвижных игр

Развитие научно-технического прогресса способствовало снижению двигательной активности. Появились такие понятия, как гиподинамия, гипокинезия (ограничение двигательной активности), малоподвижность, снижение мышечной активности и т.д. Педагоги, ученые, психологи на протяжении многих лет изучают вопрос двигательной активности. Знаете ли вы, что:

- дети 2—4 лет за сутки «наматывают» до 3 км, а дети 6—7 лет — более 8 км;
- летом потребность в движении у детей выше, нежели зимой;
- в течение суток потребность в движении тоже меняется: наибольшая активность проявляется с 9.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00;
- двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей детей. Могут быть дети со средней, малой и повышенной двигательной активностью.

Ученые, исследующие принудительное обездвижение детей на занятиях, заметили, что обездвиженность приводит к психическим нарушениям — фрустрации. Простыми, не научными словами, фрустрация — это психологическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Вы наверняка замечали, что когда ребенок ничего не хочет видеть, слышать, делать, он просто сидит или шалит и ждет, когда же закончится занятие, и он сможет пойти на детскую площадку, где будет играть. Вот это переживание «тягучести времени» приводит к психологическим сбоям.

Кто-то из вас может спросить, а как же в школе? Ведь дети должны сидеть на уроке 40 мин, и никто с ними не играет в подвижные игры. Вот мы и должны подготовить детей к этому, сохранив их здоровье в дошкольный период. Если ребенок с близорукостью и сколиозом, остеопорозом и плоскостопием придет в школу, то ему уже ничего не поможет, и мы получим больного неуспешного ребенка. Поэтому о его здоровье нужно позаботиться именно в

дошкольный период. Позаботиться о том, чтобы 45 мин учебной нагрузки для ребенка не были пыткой. Вы готовы взять ответственность именно сегодня за здоровье будущего поколения? Да? Тогда вперед! Используйте уже сегодня здоровьесберегающие подвижные игры!

Поиграйте в игру «Алфавитные ассоциации» для детей старшего дошкольного возраста. Встаньте с детьми в круг. Передайте мяч со словом на первую букву алфавита. Например, «автобус». Ребенок, поймавший мяч, называет слово-ассоциацию. Например, «пассажир». Следующая буква Б. «Баран» — «шерсть» и т.д. Игру можно сделать более подвижной. Под ритмичную музыку все двигаются по кругу друг за другом. Как только музыка смолкает, все останавливаются. Ведущий кидает мячик и говорит букву, ребенок называет слово, передает мяч, тот, кто поймал мяч, называет слово-ассоциацию. Включается музыка и т.д.

Знаете ли вы, что такая простая игра требует одновременной работы левого и правого полушарий? Левое полушарие отвечает за мыслительные операции: счет (считают буквы), оперирование словами и способность к анализу. Правое полушарие отвечает за воображение, абстрактное мышление, интуицию (придумать ассоциацию). Для работы обоих полушарий требуется связь. Игры компании «ВЭЙТОЙ» развивают оба полушария!

Игра «Буквы и руки» (с использованием игры «Слоги»)

В комплекте игры «Слоги» есть набор больших картонных букв. Попросите детей выложить на полу буквы в соответствии с карточкой. Например, такой (рис. 3), или такой (рис. 4):



Рис. 3



Рис. 4

Задача нелегкая: детям нужно одновременно считать информацию с двух строк и выполнить действия.

Верхний ряд — назвать буквы. Нижний — выполнить действия. Каждая буква нижнего ряда обозначает следующее: Л — поднять или вытянуть левую руку, П — поднять или вытянуть правую руку, В — поднять вверх или вытянуть обе руки.

Попросите детей назвать букву и выполнить действие каждый по своей карточке. Либо дети могут выполнять действия и называть буквы все вместе по одной карточке.