

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.

Кинезиология и подвижные игры

Существует наука — кинезиология. Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через двигательные упражнения. Опираясь на стандарты кинезиологии, мы сегодня можем с уверенностью сказать, что наши подвижные игры, описанные в книге, — это игры для здоровья и ума. Кинезиологические упражнения — это комплекс движений, которые усиливают межполушарные связи и активизируют мыслительную деятельность.

Есть простые кинезиологические игры, а есть и посложнее. Начните, конечно, с простых игр. Например, простейшие игры «Ухо — нос» и «Кулак — ребро — ладонь» для развития межполушарного взаимодействия.

«Ухо — нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

«Кулак — ребро — ладонь»

Ведущий показывает детям три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: кулак, ребро ладони, ладонь. Сначала дети выполняют упражнение вместе с ведущим (педагогом). А потом — самостоятельно. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой рукой, потом одновременно обеими руками.

Добавьте к движениям слова какого-нибудь стихотворения. Например:

Тра (кулак) - та (ребро) - та (ладонь),

Тра (кулак) - та (ребро) - та (ладонь).

Мы (кулак) везем (ребро) с собой (ладонь) кота (кулак).

А теперь поиграйте в непростую кинезиологическую игру, например «Ударный ансамбль», с использованием геометрических фигур из набора «Форма, цвет, размер». Это трансформация игры «Кулак — ребро — ладонь» — усложненный вариант, когда дети по команде педагога выполняют действия, сжимая ладонь в кулак, либо ставя ее на ребро, или выпрямляя ладошку. Педагог может давать команды в любой последовательности. Нужно запомнить, что каждая фигура обозначает определенное действие (рис. 5).

Нужно поочередно стучать по столу кулаком, ребром ладони или просто ладошкой. Сначала, для тренировки, стучать правой, потом левой рукой. Потом можно сразу двумя руками, меняя положение ладоней. Далее задачу усложнить — сделать с геометрическими фигурами. Педагог показывает фигуру (или карточку с фигурами), дети соотносят геометрическую фигуру с действием и выполняют его. Чем чаще играть, тем быстрее увеличится темп.

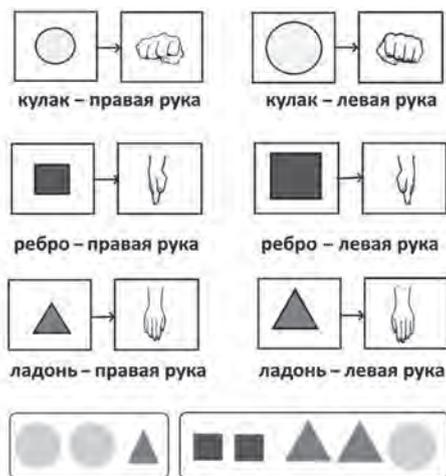


Рис. 5

Китайский мудрец О-Ши говорил, что «взрослый мыслит мозгом, а ребенок — мускулами». Интеллект ребенка, эмоции, чувства развиваются именно в движении!

При работе с дошкольниками интуитивно понимаешь, что нужны подвижные игры на каждом занятии. Раньше никто этому не учил, не рассказывал, что это необходимо и как нужно это делать. Начиналось с подвижной игры «У медведя во бору». Как нравилась она детям! За игру дети готовы были выполнить любые упражнения, прочитать любой текст... Сегодня в России появились игры, которые можно использовать в разных вариациях, на разных занятиях — игры компании «ВЭЙТОЙ». Это некий тандем разума и движения. Они дают свободу действий, радость движения, приносят пользу здоровью. Эти игры помогут развить:

- быстроту реакции в меняющихся и непредвиденных ситуациях;
- выносливость и умение переключать свое внимание;
- умение переносить стрессовую ситуацию;
- умение договариваться и дружить;
- детскую любознательность и самостоятельность.

Подвижные игры в комплексе с двигательной активностью можно использовать на занятиях по математике, развитию речи, чтению, творчеству, иностранному языку, на коррекционных занятиях для детей с особенностями развития, в индивидуальных, коллективных и семейных играх, на массовых и семейных праздниках...

Двигательная активность в сочетании с развивающими играми, несомненно, приведет к положительному результату и успешному усвоению информации. Ни для кого не секрет, что современные дети испытывают недостаток двигательной активности. А движение — это

основа интеллекта! В ходе исследований было замечено, что двигательная деятельность улучшает мозговое кровообращение и улучшает состояние всей нервной системы, повышает работоспособность и улучшает настроение. Игры VAY TOY — это «спасательный круг» современной жизни в условиях гиподинамии. Ведь каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, успешными, жизнерадостными, счастливыми.

Сочетая развивающие упражнения и двигательную деятельность, дети быстрее находят пути решения определенных задач, более живо и эмоционально выполняют упражнения. С подвижными играми (с геометрическими фигурами) малыши не будут испытывать «двигательного дефицита», так как каждая игра направлена на развитие физических, умственных и эмоциональных способностей. Возможности интеллектуальных игр велики. В процессе индивидуального или (чаще) коллективного выполнения заданий, требующих применения продуктивного мышления, происходит познание предметной и социальной действительности в условиях ограниченного времени соревнования. Интеллектуальные игры объединяют в себе черты игровой и образовательной деятельности: развивают теоретическое мышление, требуя формулирования понятий, выполнения основных мыслительных операций (классификации, анализа, синтеза и т.п.). В ходе решения цепочки проблемных ситуаций происходит постоянное совершенствование участников интеллектуальной игры.

Все наполненные подвижные игры VAY TOY здоровьесберегающей направленности. Игру «Форма, цвет, размер» или игру «Медовое сражение» можно использовать как тренажер гимнастики для глаз. Для этого нужно повесить игровое полотно на стену и искать заданные фигуры или числа в определенном направлении. Гимнастика для глаз — один из приемов оздоровления. Она повышает работоспособность зрения, предупреждает утомление, снимает напряжение, улучшает кровообращение, укрепляет глазные мышцы, предупреждает заболевание глаз. Например, попросите детей следить глазами за числами на полотне и считать (закрепление прямого и обратного счета). Или попросите следить глазами в заданном направлении: выше 5, ниже 1 и т.д.

В подвижных играх задействовано сенсорное восприятие, т.е. вовлечены органы чувств. Подвижные игры сочетаются с развитием мелкой и крупной моторики. Некоторые игры предполагают работу с осязаемыми предметами (резиночками, камушками, прищепками, желудями и т.д.).

Игра с каштанами

Как ее сделать подвижной?

Что нужно? Каштаны, геометрические фигуры.

Придумайте подвижную игру. Например, детей нужно разделить на две команды и дать задание: кто быстрее наденет на геометрическую фигуру одежду из каштанов.

Как играть?

Нужно ложкой или пинцетом доставать из емкости каштаны и выкладывать их по контуру геометрической фигуры.

Во всех играх заложен дидактический принцип «от простого к сложному». Какие-то игры осваиваются по этапам. Когда освоен первый этап, переходят ко второму, от второго к третьему, более сложному. Иногда некоторые игры могут показаться очень простыми. Но они на самом деле помогают достичь совершенства от занятия к занятию.

Педагог при проведении игр выступает игровым партнером. Он не только наблюдает за детьми, но и взаимодействует с ними на протяжении всего игрового сеанса. Несмотря на то, что игры с геометрическими фигурами сочетают в себе развитие и двигательную активность, они еще и формируют подвижность кисти, развивают фонематический слух, помогают контролировать координацию движений, развивают мышечную память, глазомер, умение ориентироваться в пространстве. А ведь это так важно для подготовки детей к школе.

В играх с геометрическими фигурами у детей развивается целеустремленность, самостоятельность, воля, дисциплина, дети учатся дружить и взаимодействовать со сверстниками, развивается речь, пополняется словарный запас.

Это происходит при общении во время игры детей друг с другом, с педагогом или родителями.

Подвижные игры с геометрическими фигурами предполагают использование трехступенчатого игрового введения понятий: *слышу, узнаю, держу в руках и повторяю*. Например: «Это геометрическая фигура...», «Она называется...», «Принеси такую же фигуру...», «Повтори, что ты принес».

Трехступенчатый игровой сеанс, разработанный французским педагогом Э. Сегеном, дает возможность введения новых понятий до 3—4 объектов за один игровой сеанс, потому что новые объекты, в данном случае геометрические фигуры, проходят три ступеньки восприятия.

Малыш слышит название фигуры, узнает ее свойства, имеет возможность подержать в руках, потрогать, пощупать. Затем предполагается действие с геометрическими фигурами: принеси, подними, найди и т.д. Заключительным этапом считается ответ на вопрос педагога: «Что это за фигура?» и т.д.

Подвижные игры с геометрическими фигурами учат детей самостоятельно оценивать свои действия и действия своих товарищей, помогают приобретать уверенность в себе. Поэтому можно смело сказать, что они развивают у дошкольников лидерские качества: самостоятельность, целеустремленность, системное мышление, коммуникабельность и др.

Формы работы с играми:

- игровые сеансы в группе (комплексные, интегрированные);
- индивидуальные игры;
- совместная игровая деятельность (дидактические игры, подвижные игры и т.д.);
- творчество, конструирование, моделирование.

Никто не знает, каким будет мир через 20 лет, как он изменится. Единственное, что мы знаем, — нашим детям пригодится смелое воображение, умение реализовывать свои идеи, готовность взять на себя роль лидера. Задача нынешних педагогов — дать детям практические инструменты для помощи в учебе и развитии.

Новые информационные технологии, формирующие образовательную среду, выстраиваются в траекторию интеграции знаний. Это межпредметные связи, предполагающие использование знаний, полученных на одной дисциплине, при изучении другой. Поэтому игры, с которыми мы познакомимся, можно применять и в математике, и в развитии речи, и в творчестве!

Посмотрите на два подхода к организации игр с геометрическими фигурами.

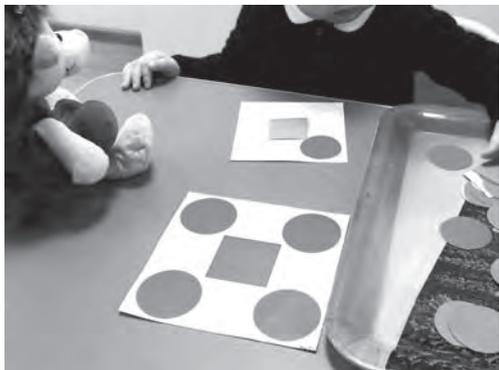


Рис. 6



Рис. 7

Вроде бы обе игры направлены на развитие логического мышления, ориентации в пространстве, внимания (рис. 6). Но во втором случае сохраняется концепция здоровьесберегающего обучения за счет двигательной активности (рис. 7). Цель таких игр — оздо-

ровление, гармония и радость ребенка. Это игры, которые можно использовать при иностранных языках, на занятиях по математике и логике, в деятельности детей с особенностями развития, при организации массового или семейного досуга, праздников, дней рождения.

Серия игр «Мемори»

Фигуры из набора VAY TOY — подходящий материал для разных игр «Мемори» в подвижной форме. Игры в стиле «Мемори» интересны для развития памяти внимания и логики. Правила игры очень просты. Карточки, предметы или фигуры перемешиваются и раскладываются рядами картинками вниз. Игроки по очереди открывают по 2 карточки и ищут парные картинки. Цель — открыть как можно больше парных картинок. Если пары совпадают, то игрок забирает их себе, если не совпадают — кладет на место.

Название игра получила от английского слова *memory* — память. А по-другому игра называется «Парочки». Можно составлять пары к любой лексической теме. Например: «Кто что ест?», «Кто где живет?», «Домашние и дикие животные», «Животные и их детеныши», «Буквы и цифры» и т.д. Можно брать разное количество фигур для составления парочек. Играть можно командами, парами, индивидуально.

Например, игра «Мемори — эмоции на кругах». На круги нужно приклеить при помощи двустороннего скотча нарисованные или распечатанные смайлики — эмоции, которые нужно положить смайликами вниз на игровое поле, состоящее из 6 клеток (такое полотно есть в наборе игры «Логика»). Можно играть командами. Один игрок переворачивает два круга. Если смайлики разные, то кладет их на место, если одинаковые — забирает круги себе. Побеждает та команда, у которой больше смайликов.

«Круги мемори»

Существует множество вариантов игры. Один из вариантов — это игра с кругами из набора «Логика» или «Форма, цвет, размер». Цвет кругов значения в игре не имеет.

На круги прикрепите карточки с точками и цифрами (рис. 8). Цель играющих — найти парные картинки с точками и цифрой.

«Часы и время»

На геометрические фигуры нужно прикрепить парные карточки, на которых изображен циферблат часов, которые показывают определенное время, на другой — цифры и точки. Задача играющих — найти соответствующие пары. Кстати, циферблат часов лучше делать на фигурах разной формы. Цвет значения не имеет. Можно раскладывать