

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

В.В. Чиж, Е.П. Врублевский

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В данной статье рассматривается физическое развитие детей дошкольного возраста и как игровая деятельность влияет на внимательность занимающихся, их мотивацию и стремление к разучиванию новым видам движений. Более того в данной статье рассматриваются периоды психического и анатомического развития детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: *дошкольный возраст, физическое развитие, дошкольный период, обучение, развитие.*

PLAY ACTIVITIES IN THE DAILY ROUTINE OF OLDER PRESCHOOLERS AS A MEANS OF FORMING A PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY

V.V. Chizh, E.P. Vrublevskiy

Polessky state university, Pinsk, Republic of Belarus

This article examines the physical development of preschool children and how play activities affect the attentiveness of students, their motivation and desire to learn new types of movements. Moreover, this article examines the periods of mental and anatomical development of preschool children.

Keywords: *preschool age, physical development, preschool period, education, development.*

Актуальность. Общеизвестно, что через игры у детей повышается двигательная активность, повышается интерес к занятиям физической культурой и именно через игры у детей быстро осваиваются новые виды движений. Также игра оказывает благотворное влияние не только на физическое развитие детей, но и на формирование таких человеческих качеств, как настойчивость, решительность, смелость и дисциплинированность. Неслучайно, что дети постоянно нуждаются в игре с самого раннего возраста, ведь занятия с игровыми элементами воспитывают в детях чувство независимости и целеустремленности. [1, с. 14].

В период от пяти до семи лет в организме ребенка происходят функциональные и структурные изменения. В скелетной мускулатуре дошкольника наблюдается неравномерность в темпах роста и дифференцировка функционально разных мышечных групп, различных мышц в функционально единой группе, различных структур в каждой отдельной мышце. У дошкольников увеличивается мышечная масса, в особенности масса нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. На фоне общего роста и развития мышечной ткани особенно развиты мышцы живота, что ограничивает возможности использования ряда физических упражнений силового характера. У детей вместе с удлинением мышц происходит и их рост в толщину за счет увеличения, главным образом, диаметра мышечных волокон, и в значительно меньшей степени – за счет образования новых волокон. Ученые говорят о том, что у пятилетних детей наступает первый этап «вытягивания». Рост пятилетнего ребенка составляет 105-113 см, а семилетний ребенок вырастает до 132 см, тем самым темпы роста ребенка индивидуальны [2, с. 43].

Особенностью движений детей дошкольников является недостаточная координированность. Любое движение требует работы многих мышц, а, значит, больших затрат энергии. Другая особенность заключается в недостатке точности движений, что связано с

развитием мышечного чувства, развитием двигательного анализатора. Еще одной характерной чертой движения дошкольников является возникающая в движениях нижних конечностей перекрестно-рецепторная координация, обеспечивающая переменные движения ногами. В движении руками имеют место обратные взаимоотношения. В этот период получает развитие функция равновесия, которая определяется согласованностью высших отделов центральной нервной системы. Уже в 5-7-летнем возрастном периоде возможно направленное развитие отдельных двигательных способностей. Одним из факторов лимитирующих и основополагающих двигательные умения в этом возрасте является морфологический фактор [3, с. 68].

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития дошкольников, но и на улучшении телосложения – увеличивается количество детей с гармоничным развитием [4, с. 51].

Интенсивность развития той или иной системы требует определенного напряжения, что делает ее более чувствительной к повреждающим факторам.

Знание особенностей развития детей в различные возрастные периоды крайне важно, поскольку позволяет создать им определенные благоприятные условия, а также предотвратить негативные воздействия [5, с. 29].

В вопросах, касающихся здоровья и развития детей, не может быть важных и не важных моментов. Несоблюдение режима и неправильная организация режимных процессов, неадекватное возрасту и функциональным возможностям ребенка питание, гиподинамия, нарушение санитарных норм и правил и многое другое могут нанести огромный вред здоровью ребенка.

Знание особенностей физиологии детского организма должно лежать в основе организации воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении и семье, учитываться при разработке новых методов [6, с. 82]. В дошкольном возрасте организм ребенка укрепляется, развивается, крепнет мускулатура, продолжается развитие скелета, ребенок переходит на режим питания взрослого. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок все теснее соприкасается с бытом взрослых, которые оказывают на него большое влияние. В этом возрасте легко возникают травмы, так как дети очень любознательны, но у них отсутствует опыт, а надзор со стороны взрослых нередко недостаточен. Правильная организация среды в детском коллективе, введение в процесс игры элементов коллективности и трудового воспитания являются наилучшей профилактикой возможных дефектов воспитания [7, с. 66].

Результаты исследования и их обсуждение. Использование игр в начальном обучении и освоении движений помогает обеспечить эмоциональность тренировки. Игры помогают снять напряжение и помогают детям освоиться на занятии. Игры способствуют совершенствованию основных двигательных навыков и развитию двигательных качеств благодаря разнообразию их двигательного содержания [8, с. 54].

Кроме того, игры являются основным видом деятельности детей дошкольного возраста и занимают большое место в их жизни. Поэтому занятия с детьми этого возраста следует проводить в игровой форме, используя в качестве примера сказочных персонажей, животных и птиц.

Методика обучению движениям посредством игрового метода [9, с. 38].

- При подборе игр, необходимо учитывать, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы;
- Сложность игры подбирается в соответствии со следующими параметрами: уровень физической подготовленности, физическое развитие детей;
- Любая игра выступает средством познания окружающего мира;
- Необходимо, чтобы игра предусматривала активную роль всех занимающихся.
- Игра является средством эмоционального воздействия;
- В процессе обучения движению игра выступает средством регулирования физической и психической нагрузки;

- С помощью игры, повторение ранее изученных упражнений и элементов техники не кажется утомительным;
- При проведении игры, участники должны получать достаточную физическую нагрузку;
- В ходе проведения игры необходимо обеспечивать постоянный контроль руководителем;
- Деление на команды, назначение водящих и т.п. должны осуществляться в соответствии с физическими возможностями всех детей;
- В ходе проведения игр, возможны внесения корректировок в правила, для поддержания интереса.
- Игры должны проводиться систематически, постепенно усложняться, принимая во внимание возраст и подготовленность детей.

План объяснения игры:

- Название игры
- Правила игры
- Название команд и место их расположения
- Основные принципы подведения итогов

Заключение. При обучении движениям детей, игровой метод способствует многогранному развитию детей, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности, накапливается опыт применения своих возможностей [10, с. 64].

Список использованных источников

1. Развитие основных функциональных систем детей школьного и дошкольного возраста / Л. М. Андреева, А. М. Малыгин, Н. А. Малыгина, Г. М. Сергеева [и др.]. – Наука: 1997. – Т. 2. – 150 с.
2. Анфиногенова, Н. А. Игры на ловкость (для младшего и среднего школьного возраста). / Физическая культура в школе, 1986. - №6. – С. 40-42.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: 1978. – 224 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультета физического воспитания пед. ин-тов / под ред. Ашмарина, Б. А. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.
5. Баранова, В. Игра, как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведа // Дошкольное воспитание. - 2008. - № 6. - 44-50с.
6. Барчуков, И. С., Нестеров, А. А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
7. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей / Благуш, П.К. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 187 с.
8. Ботвинников, А.Д. Организация и методика педагогических исследований / А.Д. Ботвинников. – М.: Эгвес, 2005. – 121 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения игровых элементов: метод. разработ. для слушателей фак. усовершенствования [Текст]/Н.Ж. Булгакова.-М.: Б.и, 1980.- 40 с.
10. Булгакова, Н.Ж. Игры [Текст] / Н.Ж. Булгакова. -М.: АСТ: Астрель, 2005.-160 с.