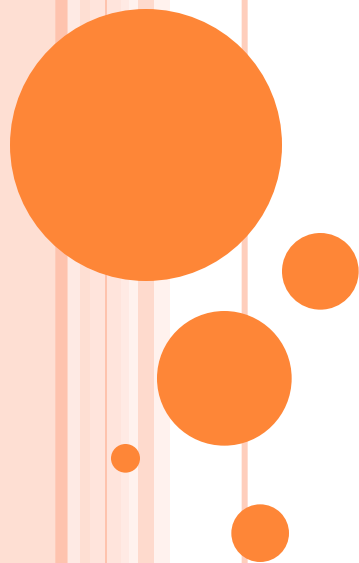


ЛЕКЦИЯ № 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ



ЗНАЧЕНИЕ И МЕСТО ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Подвижная игра - упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни
- Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям
- незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств, интеллекта, фантазии, воображения, формированию социальных качеств
- В игре проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи
- Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха
- Игры вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

□ Физкультурные занятия

Продолжительность игр зависит от возраста детей – от 2-3 минут для младших дошкольников и до 5-7 минут для старших дошкольников.

Игры проводятся в конце основной части занятия, либо в заключительной.



- Утренняя гигиеническая гимнастика (в заключении УГГ, либо частично заменяют ее), длительность игры – 2-3 – 4-5 мин в зависимости от возраста



□ Игры на свежем воздухе (на прогулке)

Может проводиться в любой части прогулки, продолжительностью 2-3 – 5-7 минут, количество игры 2-3, меняются игры разной интенсивности



□ Игры на природе

Совершенствование

жизненно необходимых
двигательных навыков -
преодоление препятствий:
прохождение по тропам,
между деревьев, через
пни и канавы,
поваленные деревья,
ориентирование в лесу.

Расширение кругозора



- Игры и игровые задания на физкультминутках



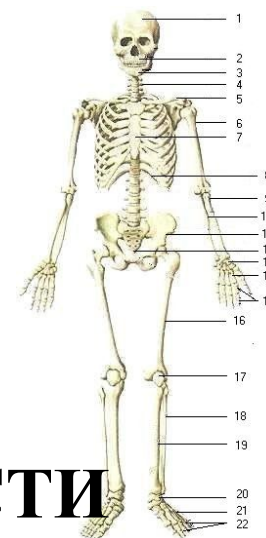
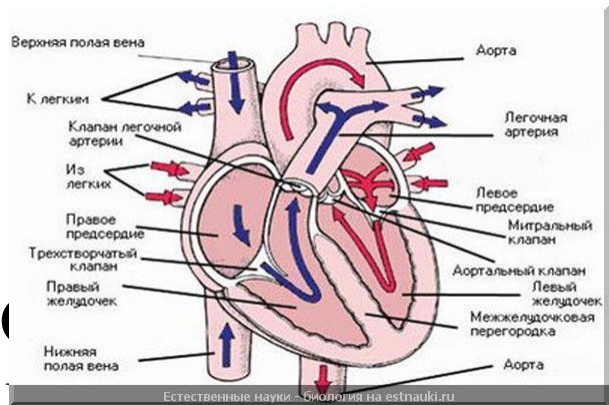
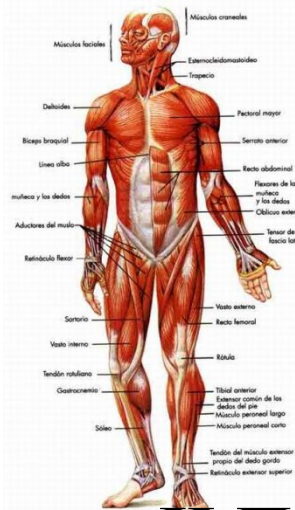
- Игры, эстафеты и игровые задания на спортивных праздниках, досугах, днях здоровья и т.п.



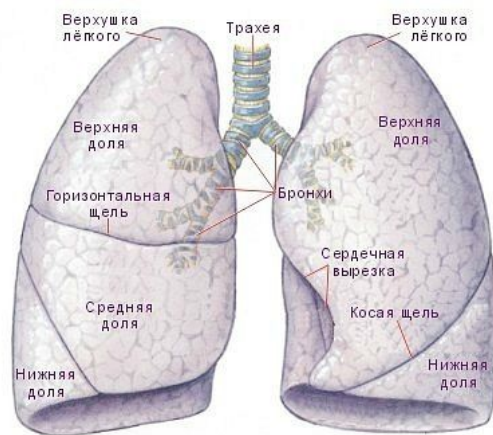
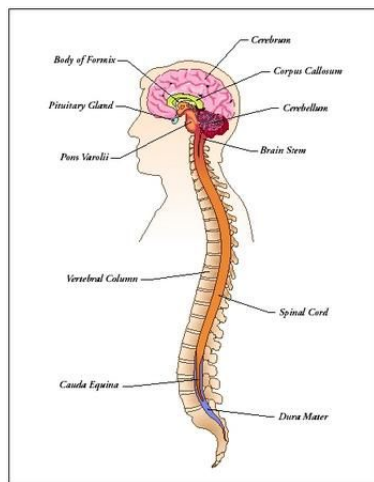
ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

первая младшая группа (2-3 года)	вторая младшая группа (3-4 года)	средняя группа (4-5 лет.)	старшая группа (5-6 лет)	подготовительная группа (6-7 лет)
---	---	--	---	--



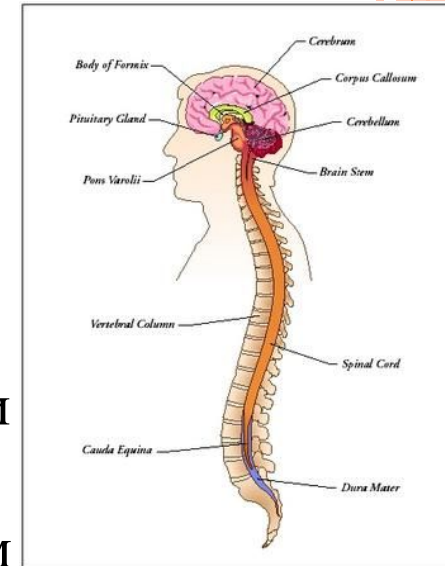


НЕКОТОРЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И УЧЕТ ИХ ПРИ ВЫБОРЕ И ПРОВЕДЕНИИ ИГР



ОСОБЕННОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- незаконченность морфологической структуры и функционального развития коры головного мозга,
- появляются статические и двигательные функции,
- отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора,
- процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, и дети быстро утомляются,
- - на втором году жизни ребенок овладевает сложным двигательным актом - ходьбой, а к концу этого года он уже начинает бегать; на втором и третьем году жизни усложняются и качественно совершенствуются лазанье, бросание; на третьем году жизни появляются подготовительные движения к прыжкам, а к концу этого года дети уже умеют прыгать с продвижением вперед,
- на протяжении 4-7 годов жизни условные связи закрепляются и в процессе обучения совершенствуются.



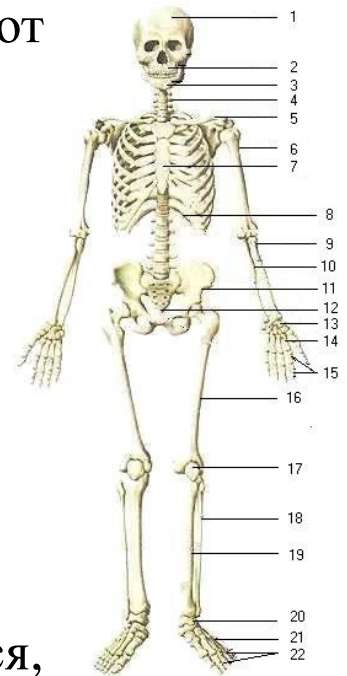
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- рост ребенка за первый год жизни увеличивается примерно на 25 см,
- к 5 годам рост, по сравнению с первоначальным, удваивается,
- масса тела ребенка на первом году жизни утраивается,
- к 6-7 годам отмечается удваивание массы тела годовалого ребенка,
- окружность грудной клетки изменяется неравномерно, величина окружности грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности.
- снижение числа детей с низким уровнем физического развития и повышение - со средним и высоким, улучшение телосложения (увеличение числа детей с гармоничным физическим развитием).



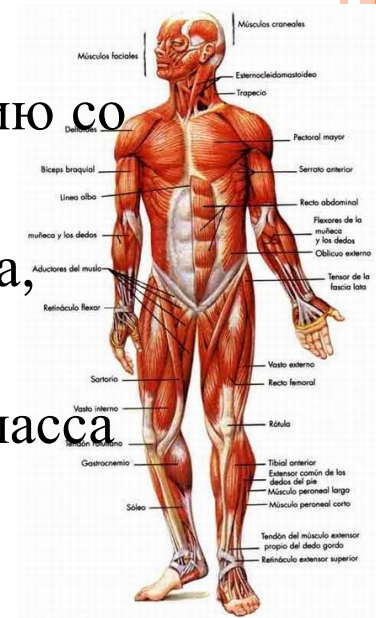
ОСОБЕННОСТИ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ

- кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов,
- с 2-3 лет начинается образование костной ткани с пластинчатой структурой
- процесс окостенения скелета происходит постепенно, на протяжении всего периода детства,
- формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах продолжается в течение всего дошкольного периода,
- позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит,
- формирование свода стопы начинается на первом году жизни, наиболее интенсивно - с началом ходьбы и продолжается в дошкольном возрасте, поэтому необходимо использовать игры упражнения для укрепления и правильного формирования свода стопы.



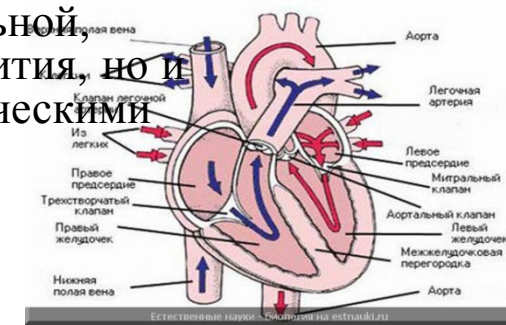
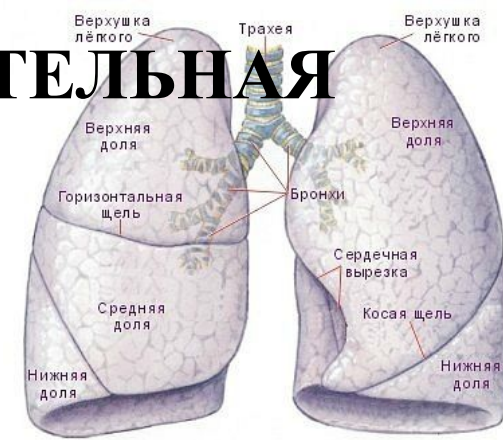
ОСОБЕННОСТИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

- Мышечная система развита недостаточно по сравнению со взрослым человеком
- мышечная масса составляет около 25% массы его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40-43%
- По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани
- Увеличение силы мышц во многом определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
- Происходящая в текущем столетии акселерация (ускорение) роста и развития коснулась и детей дошкольного возраста: дети этого возраста анатомически и функционально выглядят старше своих сверстников прежних лет.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Средняя частота пульса 97 - 98-100 ударов в минуту,
- - масса сердца увеличивается с 70,8 г у детей 3-4 лет до 92,3 г в 6-7 лет,
- увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца.
- - артериальное давление с возрастом увеличивается: на первом году жизни оно составляет 80-85/55-60 мм рт. ст., в возрасте 3-7 лет колеблется в пределах 80-110/50-70 мм рт. ст.,
- - увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижаются пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения, укорачивается восстановительный период,
- - частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в мин, к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 26-22,
- - с возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода - почти в 2 раза,
- - отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем - сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями



ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

- Руководитель участвует в игре, выполняя ответственные роли.
- Обучать детей целесообразно с самых простых некомандных игр имитационного характера, постепенно усложняя их и по сюжету, и по содержанию двигательной деятельности.
- В основном используются сюжеты игры, игровые упражнения и игры забавы (Их особенность: воздействовать на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех).
- Используются самые простые правила игры.
- В младших группах воспитатель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом.
- Продолжительность игры 3-5 мин.
- На роль водящего выбирают, более подвижного ребенка. Если игра хорошо знакома детям, то водящий выбирается по считалке.
- Выполнение более сложных движений должно происходить в более спокойной обстановке, когда внимание детей не отвлекают никакие дополнительные сигналы.
- Усложнение движений в игре должно происходить постепенно, с учетом возрастных особенностей детей.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Составить в тетради карточки игр для детей среднего школьного возраста

1. Вызов номеров
2. День и ночь
3. Салки
4. Перетягивание в парах
5. Мяч в центр
6. Встречная эстафета
7. Охотники и утки

