

Мищенко Валентина Юрьевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №55»

г. Белгород, Белгородская область

ИГРЫ КАК МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОУ

***Аннотация:** автор отмечает, что для детей всех возрастных групп свойственна высокая активность в двигательной деятельности. Двигательная и мышечная деятельность является одним из главных звеньев в нормальном развитии и формировании здорового организма. Обучение физической деятельности, двигательной активности и умение применять их в жизни – это основная цель в обучении детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в ДОУ. Оздоровительная физическая культура – это одно из важных направлений в физическом развитии ребенка. В основном, на занятиях по физической культуре применяются различные игровые методы обучения, а также имитация движений в различных созданных ситуациях в игре, благодаря чему у детей формируются двигательные навыки, дисциплина и положительный эмоциональный фон.*

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, игровой метод, младший дошкольник, физическое развитие.*

Зачастую во многих дошкольных образовательных организациях на занятиях по физической культуре оздоровительные работы проводятся недостаточно. В последнее время наблюдается сжимаемость показатель уровня здоровья детей, потому что в основном на занятиях дети настроены на игры и развлечения – это является ошибкой многих инструкторов. В данной статье будет описан метод применения игр с оздоровительной физической культурой. Данный метод был разработан с целью заинтересовать детей младшего возраста в оздоровительной физической культуре.

Для достоверности работы данного метода, было проведено исследование на базе МБДОУ «Д/С №55» г. Белгорода. В исследовании принимали участие 19 детей второй младшей группы.

Для улучшения динамики в двигательной деятельности у детей принято применять различные виды, формы и методы обучения на занятиях по физической культуре. По классической системе в эти виды, формы и методы входят: утренняя гимнастика, систематические занятия физической культурой, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика после сна, праздники эстафеты, закаливания и т. д.

По информации, взятой из методических пособий, для хорошего оздоровительного занятия рекомендуются применять методы закаливания, самомассаж стоп, рук, живота, лица.

К сожалению, обычным подобным занятиям с применением методов оздоровительной физической культуры детей было заинтересовать сложно. Поэтому для заинтересованности детей в таких занятиях применялась форма игры.

Для детей второй младшей группы занятие оздоровительной физической культуры проводилось по сценарию сказки «Колобок». Для данного занятия потребуется маленькие мячики с шипами, они будут являться главными героями в игре, и коврики. Дети становились в круг и каждому в руки был дан массажный мячик, коврики были расстелены заранее. Приступая к занятию, предлагается детям отправиться в путешествие вместе с маленьким Колобком. Ниже приведены упражнения для занятия по сказке «Колобок».

Упражнение 1. Дыхательная гимнастика. Остужаем Колобка:

- И. п.: ноги вместе, руки с массажным мячом согнуты перед грудью;
- 1–4 глубокий вдох;
- 5–8 долгий выдох на массажный мяч;
- повторить 3–4 раза.

Упражнение 2. Самомассаж рук. Идем гулять с Колобком:

- И. п.: ноги вместе, руки вытянуты вперед. Массажный мяч в правой руке;
- 1–4 прокатываем мяч правой рукой вдоль левой руки, слегка надавливая;

- 5–8 возвращаемся в и. п.;
- после мяч кладем в левую руку и повторяем упражнение с правой рукой;
- сделать по 3 раза на каждую руку.

Упражнение 3. Прыжки. Играем с Зайчиком:

- прыжки в течении 15 секунд, после отдых. Во время упражнения мяч в руке.

Упражнение 4. Самомассаж ног. Идем гулять дальше с Колобком:

- И. п.: ноги врозь, руки в сводном положении. Массажный мяч в обеих руках;
- 1–4 прокатываем мяч двумя вдоль левой ноги, слегка надавливая двумя руками;

- 5–8 возвращаемся в и. п.;
- повторяем то же самое с правой ногой;
- повторить по 3 раза на каждую ногу.

Упражнение 5. Самомассаж живота. Играем с Волком:

- И.п.: лежа на коврике, мяч в двух руках;
- 1–4 катаем мяч по животу по часовой стрелке;
- 5–8 катаем мяч против часовой стрелке;
- повторить 3–4 раза.

Упражнение 6. Самомассаж лица. Идем гулять дальше с Колобком:

- И. п.: ноги вместе, руки в свободном положении, мяч на коврике;
- 1–4 выполняем имитацию бега пальчиками по щекам вверх до лба;
- 5–8 выполняем имитацию бега пальчиками по щекам вниз до шеи;
- повторить 3–4 раза.

Упражнение 7. Самомассаж стоп. Играем с Медведем:

- И. п.: сидя на коврике, ноги в «бабочке» мяч в руках;
- по 30 секунд выполняем массаж каждой стопы, стопа расслаблена на коврике, прокатываем мяч вдоль стопы;
- повторить 3 раза на каждую стопу.

Упражнение 8. Самомассаж рук. Идем гулять с Колобком:

– И. п.: сидя на коврике, руки вытянуты вперед. Массажный мяч в правой руке;

- 1–4 прокатываем мяч правой рукой вдоль левой руки, слегка надавливая;
- 5–8 возвращаемся в и. п.;
- после мяч кладем в левую руку и повторяем упражнение с правой рукой;
- повторить 3 раза.

Упражнение 10. Самомассаж бедра. Игра с Лисой:

- И. п.: сидя на коврике, ноги вытянуты вперед;
- 20 секунд прокатываем мяч вдоль правого бедра, после переходим на левое бедро;
- повторить 3 раза.

Упражнение 10. Дыхательная гимнастика. «Возвращение домой»:

- И. п.: лежа на коврике на спине. Руки вдоль туловища, мяч убрать;
- 1–4 делать вдох, поднимая руки к потолку;
- 5–8 выдох, возвращение в и. п.;
- повторить 5 раз.

После проведения данного занятия была видна заинтересованность детей в данных упражнениях. Эти упражнения можно выполнять не только на занятиях в ДООУ, но и проконсультировать родителей для выполнения дома. Также можно применить другую сказку и другой инвентарь для разнообразия занятий.

С целью оздоровления детей на занятиях по физической культуры можно и нужно применять различные игровые методы, благодаря которым можно будет поднять интерес детей к таким упражнениям, а также повышать уровень здоровья детей.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века / Ю.Е. Антонов. – М.: Аркти, 2001.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М, 1993.

3. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001.
5. Гурич А.Г. Теория биологического поля / А.Г. Гурич. – М., 1944.
6. От рождения до школы: прогр. развит. и воспит. дет. в дет. сад. – 2002.
7. Ильенков Э.В. Диалектическая логика / Э.В. Ильенков. – М., 1984.
8. Казначеев В.П. Космопланетарный феномен человека / В.П. Казначеев. – Новосибирск, 1991.
9. Кудрявцев В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4–7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. – М., 1997.
10. Казначеев В.П. Космопланетарный феномен человека / В.П. Казначеев. – Новосибирск, 1991.
11. Леви-Гориневская Е.Г. Закаливание детского организма / Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова. – М., 1962.
12. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ». – М., 2001.
13. Манахеева М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Манахеева. – М.: Аркти, 2000.