

УДК 37

Тамаревская Д.В.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, КАК СРЕДСТВО
АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: в статье рассматривается роль проведения игр и развлечений на свежем воздухе и какое значение оказывает такое времяпрепровождение на физическое развитие дошкольников.

Ключевые слова: подвижные игры, развлечения, прогулка, двигательная деятельность, физическое воспитание.

Одна из актуальных задач современного дошкольного образования – это забота о всемерном укреплении здоровья детей, важнейшим условием реализации которых выступает внедрение в повседневную жизнь физической культуры. Улучшение физического воспитания в детских садах успешно только при постоянном совершенствовании методов и содержания педагогического процесса. Все методы воспитания в детском дошкольном учреждении направлены на достижение всестороннего гармонического развития ребенка, и должны обеспечивать формирование инициативы, активности, самостоятельности и прочих положительных качеств личности. Этому в большей степени способствует комплексное использование различных способов и средств.

Развлечения и игры- неразрывные спутники в жизни детей и в семье, и в дошкольных учреждениях. Дети дошкольного возраста играют в самые разнообразные игры: дидактические, подвижные, строительные, ролевые, творческие, игры – драматизации, и другие. В руках педагога эти многообразные игры являются важным средством воспитания ребенка и его всестороннего развития.

Особенную пользу несут развлечения и игры на открытом воздухе. Многие детские сады имеют для этого все благоприятные условия, но и, к сожалению, они не всегда в нужной мере на практике используются. В играх дети могут

эмоциональнее пережить и воспринять эстетически красоту родного края, обратиться к трудовой деятельности и ритму окружающей среды жизни.

Правильное группирование разнообразных подвижных игр, развлечений и игр с художественным содержанием, которые проводятся на открытом воздухе, может позволить привлечь внимание воспитателей к важным вопросам педагогически-целесообразного руководства прогулкой дошкольников, и к приемам, усиливающим ее закаливающее и оздоровительное воздействие.

Во время проведения игр на просторе, на природе, у детей формируется навыки и умения использовать приобретенными навыками в различных жизненных ситуациях. У дошкольников развивается быстрота, ловкость, они становятся более выносливыми и сильными, учатся смело действовать, проявляя самостоятельность, инициативу, настойчивость и активность, а также воспитываются чувства товарищества, дружбы, честности и взаимопомощи. В зависимости от времени года, погодных условий, а еще и тематического содержания игр и развлечений, определяется их место проведения. Игры, требующие определенным образом оборудования и организованной площадки, например «Городки» и др., логично проводить на оборудованной, специальной площадке, находящейся на участке детского дошкольного учреждения.

Владея знаниями о многообразии форм и видов развлечений и игр, воспитатели могут использовать их ежедневно в жизни детского сада с учетом самых различных педагогических требований и условий, которые прописаны в той или иной программе детского сада, т.к все они стимулируют активную двигательную деятельность детей. В их число включены подвижные игры с элементами различных спортивных игр, эстафет, развлечений, игровых упражнений, выполняющихся как без предметов, так и с игровыми материалами: мячами, обручами, клюшками, скалками, кеглями, ракетами и др. в развлечениях и подвижных играх целесообразно использование естественных условий местности (снежные горки, деревья, пеньки и др.), и природные материалы (камешки, желуди, палки, каштаны, шишки).

Хоть и решающую роль в руководстве играми несет в себе воспитатель, очень важно способствовать побуждению детей к проявлению творческой инициативы во время организации и проведении различных игр и самостоятельности. Необходимо стремиться к тому, чтобы, например старшие дошколята смогли научиться играть в подвижные игры по своему желанию и побуждению, не только выполняя все основные правила игры, но и соблюдать дисциплину, доводить игру до конца. Старших дошкольников необходимо приучать к совместным играм с младшим дошкольниками, помогать им в выборе игр, участвовать в них в качестве ведущего, и еще следить за действиями и ходом игры, напоминать правила и подсказывать последовательность и порядок игровых действий.

Подвижные игры чаще всего используют с целью двигательной активизации детей. Небольшая усталость, вызванная участием в подвижной игре, является полезной, так как она помогает организму приспособиться к повышенным физическим нагрузкам и увеличению работоспособности. И так как все эти игры очень эмоциональны и завлекательны для детей, то зачастую, увлекшись игрой, дети перевозбуждаются и переутомляются.

Видимые признаки утомления – это чрезмерная одышка, усиленное потоотделение, резкое покраснение лица и ухудшенная координация движений. В этих случаях дошкольники могут жаловаться на небольшое головокружение и усталость. Знаком того, что начинается переутомление является понижение интереса к виду деятельности, в котором ребенок участвует в данный момент времени. Переутомление может плохо отразиться на всем состоянии ребенка, а также привести к снижению аппетита, нарушению сна, вызвать вялость или же наоборот, двигательное беспокойство. Чтобы у дошкольников сохранилось жизнерадостное и бодрое состояние, необходимо чтобы были обеспечены все благоприятные условия, решающие весь комплекс задач физического, нравственного и умственного их развития, и отслеживать их целесообразное чередование, определенной периодичностью использование на практике развлечений и игр различного характера. При этом необходимо стремиться к тому, чтобы сочетать в разумной степени игры с высокой двигательной активностью и более спокойные виды деятельности.

Совместно с этим нельзя забывать, что воспитание выносливости, ловкости, быстроты и силы у детей, может быть успешно достигнута лишь при условии значительных и систематических нагрузок.

Особенно важно целенаправленное развитие физических качеств именно в старший дошкольный период, во время подготовки к школе. Поэтому важную роль имеют упражнения, при выполнении которых от детей прилагаются большие усилия, проявляется настойчивость, смелость и выносливость. Так, к примеру, в некоторых упражнениях для детей старшего дошкольного возраста, в медленном темпе расстояние для пробега рекомендуют увеличить до 1000–1500 м.и это научно- обусловленная рекомендация, вполне доступная детям мера, при правильной организации и проведении пробега. Разумеется, чтобы преодолеть указанную дистанцию детей необходимо подготовить.

Работники детских садов всегда должны заботиться о том, чтобы дошкольники играли в местах, которые отвечают санитарно- гигиеническим требованиям, в обуви и одежде, соответствующей состоянию погоды и времени года. Необходимо следить, чтобы игры детей проходили без ссор, дружно. Ведущий игры должен иметь возможность в любой момент оказать помощь ребятам, при необходимости, или, например уточнить или напомнить правила игры, распределить участников игры в равных по силам командам, разметить место для проведения игры или соревнований. В ходе упражнений нужно непосредственное участие взрослого, его страховка и поддержка.

Задачами воспитателя во время руководства развлечениями и играми является наблюдение за состоянием играющих и регулировка нагрузок. Дозирование ее в играх будет успешным при использовании общепринятых приемов:

- 1) уменьшать или увеличивать общее время игры, и менять количество повторений либо всей игры, либо ее отдельных эпизод;
- 2) регулировать перерывы и их длительность в игре или проводить игры вовсе без них;
- 3) проводить игры на большом или маленьком участке, с меньшим или большим количеством препятствий: изменять сложность этих препятствий, ко-

которые преодолеваются в игре, сокращать либо удлинять дистанцию для ползания и перебежек; количество прыжков также могут варьироваться.

Ориентируясь на подготовленность детей, условий окружающей местности, воспитателю необходимо стремиться к возможно более широкому использованию в практике подвижных развлечений и игр. Но считать его обязательным не следует, а именно для проведения с абсолютно всеми детьми. Важным условием является учитывать их индивидуальные возможности и способности. Упражнения и игры посложнее предложить можно более подготовленным детям. Детей, с заметной задержкой двигательного развития или более слабых физически, нужно постоянно привлекать к участию в игры, доступные им, постепенно их усложняя.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно смело говорить о том, что игры и развлечения, проводимые на свежем воздухе с учетом возрастных возможностей детей, условий природного окружения и сезонных изменений, привлекут внимание воспитателя к важным вопросам педагогически-целесообразного руководства прогулкой, помогут усилить ее оздоровительное и развивающее действие.

Список литературы

1. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А., Тимофеева., Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. –224 с.
2. Дормидонтова Л.П. Воспитательно-оздоровительные аспекты использования подвижных игр в дошкольной организации / Л.П. Дормидонтова // Педагогика. – 2016. – №2. – 113 с.
3. Степаненко Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» / Э.Я. Степаненко. – М.: Академия, 2001. – 361 с.

Тамаревская Дарья Васильевна – воспитатель, МБДОУ ДС №31 «Журавлик», Россия, Старый Оскол.
