

ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

<https://detsad9.ru/images/doc/igry-zdorov.pdf>

«Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности»

В. В. Сухомлинский

Игра — это единственная и самая любимая деятельность ребёнка. Играют в любое время и всегда. Игра позволяет ребёнку удовлетворять многие потребности — потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплёскивании накопившейся энергии, самоутверждении. Игра приводит внешний мир ребёнка в соответствии с имеющимися у него представлениями и раскрывает возможности для того, чтобы ребёнок расширял и совершенствовал приобретённые ранее умения. Игра требует от ребёнка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников. Игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощают воображение, овладевают ценностями культуры, вырабатываются определённые навыки. В играх дети помогают выразить свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышают самооценку.

Игры бывают разные: с бегом, с прыжками, с вращениями, игры - возня, языковые игры, имитационные, сюжетно — ролевые игры - это игры, где дети разыгрывают различные роли и ситуации. Если у младших дошкольников - основным содержанием игры является воспроизведение реальных действий взрослых людей с предметами, то у среднего возраста - воспроизведение отношений между людьми, а у старших дошкольников — подчинение тем правилам, которые связаны с взятой на себя в игре ролью. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Особенность подвижных игр - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети используют свои знания, животных птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счёте. Подвижные игры бывают: сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твёрдо зафиксированные правила. Они обычно бывают коллективные. Используют во всех возрастных группах («У медведя во бору», «Зайка беленький сидит»).

Бессюжетные игры не имеют сюжета. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве («Ловишки», «Перебежки»).

В сложных играх относятся игры «Городки», «Бодбинтон», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Хоккей». В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Большую роль в физическом развитии детей играют оздоровительно - развивающие игры. Оздоровительно - развивающие игры позволяют ставить задачи: закреплять достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Игры помогают ребёнку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались на занятиях и в других видах деятельности. Такие игры можно использовать в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Эти игры вырабатывают сосредоточенность, усердие при выполнении упражнений.

Оздоровительно — развивающие игры для дошкольников:

1. Соревновательные игры — это игры, в которых можно выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. Это игры: игры - эстафеты, связанные с их физической подготовленностью. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. А проигравший должен знать, что тот, кто учится проигрывать - побеждает. «Меткие броски» - забрось мяч в корзину.

2. Кооперативные игры — игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество. При проведении таких игр учитывают не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединённых в единую команду. К примеру: «Гигантский прыжок» - сделать самый длинный прыжок.

3. Несоревновательные игры - игры, в которых отсутствует разделение Участников на соперничающие команды. В этих играх всемерно поощряются рыцарское поведение, красота действий и поступков, взаимопомощь, творчество, фантазия, юмор, что ориентирует детей на сотрудничество, исключает проявление агрессивности. «Ножки — сороконожки» - прыгать вперёд, поддерживая друг друга. Игра - единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности: потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

Игра способствует развитию сенсорных способностей и физических навыков, раскрывая возможности для того, чтобы ребенок расширял и совершенствовал приобретенные ранее умения.

Кроме того, игра требует от ребенка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников, закладывая, таким образом, основы социальных отношений.

Особое место подвижные игры занимают в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Подобные игры получили самые разнообразные названия — лечебные игры, игротерапия (используемое чаще психотерапевтами:), оздоровительно-развивающие игры. В последние годы их применение существенно расширилось, особенно в практической работе различных образовательных учреждений: садов компенсирующего и комбинированного вида, школ здоровья.

Оздоровительно-развивающие игры позволяют ставить и решать интересные двигательные задачи разной сложности, закрепляя достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Эти игры создают дополнительную обучающую ситуацию помогают ребенку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались на занятиях лечебной гимнастикой или в других видах деятельности.

В настоящее время более 60% детей дошкольного возраста нашей страны обладают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 35-40% отмечаются хронические заболевания. Ведущее место по распространенности среди детей 6-7 лет занимают болезни нервной системы (30-40%), костно-мышечной системы (30-40%), органов дыхания (20-25%), сердечно - сосудистой системы (10-25%) (А.К. Дешин, И.А. Дешина, 1999; Л.В. Филиппова и др., 2001, и др.).

Разработка оздоровительно-развивающих игр как часть педагогической деятельности заключалась, прежде всего, в том, чтобы содействовать оптимальному телесно-физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, уровня здоровья и требований социализации.

С этой целью предусматривалась постановка и решение целого комплекса задач, включающих в себя:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития дыхательной, сердечно - сосудистой и нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;
- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимального двигательного стереотипа статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья и др.);
- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации).
- укрепление мышечного корсета и сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекция нарушений физического развития ребенка;
- формирование телесной идентификации и произвольной регуляции движений. Эта задача включает в себя комплекс частных задач: формирование ориентационно - пространственной схемы тела в статике и в

движении; формирование мышечного контроля частей тела; развитие сенсомоторной координации, равновесия и вестибулярной устойчивости; развитие двигательной образности; формирование чувства мышечной релаксации и т.д.;

- развитие речевой моторики: постановка правильного речевого дыхания, развитие слухоголосовой и звуковысотной координации, формирование направленного внимания в собственных ощущениях при произнесении звуков, формирование умения изменять высоту тона речи, темпа и ритма речи и т.д.;

- формирование навыков графических движений на основе развития кинестетической основы движения (чувствительности кожи ладоней, мышечных ощущений кисти, пальцев), координации мышечного движения, регуляции мышечного напряжения, чувства симметрии при взаимодействии обеих рук, формирования навыков вертикального, горизонтального, циклического движения руки и кисти и т.д. (И.К. Шилкова и др., 2001; Л.В. Филиппова и др., 2001).

Для удобства практического использования игры классифицируются. Различают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры имеют правила. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построятся», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям.

По характеру игровых действий различают игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных. По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается» и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких детей, таким образом, подводят к играм.

Для здоровых детей дошкольного возраста и детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, данные игры используются как в завершении основной части занятия по физическому воспитанию (первичная профилактика) или занятий по лечебной гимнастике (вторичная профилактика), так и как самостоятельное занятие, состоящее из одной (сюжетной) или нескольких разно вариативных игр. Предлагаемые оздоровительно-развивающие игры могут применяться в специализированных дошкольных и школьных учреждениях (детских садах комбинированного и компенсирующего вида, школах здоровья).

Чтобы игры с движениями были всегда интересны детям, надо соблюдать некоторые несложные правила:

- никогда не заставлять детей играть, а только приглашать;
- заканчивать игру чуть раньше, чем этого захотят дети;
- органично включать игру в различные виды деятельности детей (в занятие, в процесс наблюдения в природе, при обследовании двигательных умений детей и пр.);
- использовать яркие заставки к игре (зазывалку, загадку, потешку, вопрос, игрушку, атрибутику в виде волшебной палочки; колокольчика, сундучка; заранее с детьми нарисовать заколдованное место и пр.);
- создавать условия для активности и успехов каждого ребенка в игре;
- быть объективным, не сводить оценку игры к поведению детей, никогда не сравнивать детей друг с другом;
- не сердиться, если игра не получилась, найти причину неудачи;
- участвовать в игре на правах партнера, проявлять высокий непосредственный интерес к ней;
- создать настроение ожидания следующей встречи с игрой.

Насколько эффективны игры, можно судить по следующим показателям: дети с желанием играют, проявляют яркие эмоции, стараются выполнять правила и адекватно вести себя и, конечно, ищут любые возможности, чтобы перенести усвоенные игровые умения в самостоятельную деятельность. Умение дошкольника самостоятельно организовать знакомую игру — показатель высокого уровня его развития.

Играй всегда, играй везде!

Игра является важным фактором в жизни ребенка. Через игру взрослые передают ребенку совокупность знаний, умений, навыков, систему исторических и общечеловеческих ценностей. Игра-это способ определения ребенком своего места в мире людей и совершенствования своих возможностей. По своей природе игра парадоксальна, она сочетает свободу, творчество, непринужденность с жестким требованием выполнять определенные правила. Именно подчинение правилам доставляет ребенку главное наслаждение в игре. Совместная веселая игра может совершенно неожиданно перейти в наполненную ощущением праздника жизнь. Играя вместе, дети убеждаются, что у них есть надежные тылы (понимающие и любящие родители). У детей появляется искреннее желание сотрудничать со взрослыми и ровесниками и рождается вера в то, что в этом мире существует

определенный порядок, некие правила игры, благодаря которым многое в жизни становится возможным.

Совет родителям:

- Играя, мы общаемся с детьми на их территории. Вступая в мир детской игры, мы многому можем научиться сами и научить наших детей.
- Разыгрывайте с детьми ваши семейные события и придуманные истории.
- Позволяйте ребенку свободно выражать свои чувства, не одергивайте его, не пытайтесь читать мысль, а, наоборот, эмоционально сближайтесь с ним.
- Поощряйте детскую инициативу, четко следуйте избранной вами роли в игре и не «соскальзывайте» с нее на свою реальную позицию взрослого.
- Если ребенок просит многократно повторять какой-либо сюжет, то не отказывайте ему в этом, повторяйте столько, сколько потребуется.
- Систематически проигрывая с ребенком различные ситуации, вы строите доверительные отношения, общаетесь с ним на понятном ему языке, учитесь понимать его, сочувствовать, сопереживать. А он, в свою очередь, начинает лучше понимать вас.

Простые забавы

Простая и веселая игра - “Чур, у дерева”. Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их и своими стишками:

Я купил себе дуду, Я на улицу пойду.

Громче дудочка дуди, Мы играем ты води.

Итак, водящего выбрали. Он становится в центре полянки. Остальные - у деревьев. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего - занять дерево без игрока. Тот, чье место у дерева занято, становится водящим.

Игры с мячом

Ещё лучше - поиграть в “съедобное - несъедобное”. Бросаете ребёнку мячик и говорите, например: “Конфета!” Если это можно съесть - малыш мяч ловит, если нет - отбивает. Обязательно меняйтесь местами с сыном или дочкой. Теперь ребёнок бросает вам мячик и называет предметы, а вы ловите или отбиваете. Это очень полезное занятие и для тренировки координации движений, и для развития мышления.

Забытое старое

Ещё одна игра для всей семьи под названием “Дедушка-рожек”. Именно так мы будем называть водящего (например, папу). Нарисуйте на земле два дома для играющих и кружком в стороне - дом “дедушки-рожка”.

Начинается игра. Водящий спрашивает: “Кто меня боится?” Все громко отвечают:

“Никто!” - и перебегают из одного дома в другой. Да ещё и водящего дразнят:

Дедушка-рожок, Съешь с горошком пирожок!

Папа выбегает из своего дома и ловит маму и малышей. Кроху поймать легко, маму сложнее, поэтому и скорость должна быть разной. Пойманный становится “дедушкой-рожком”...

И это далеко не всё, во что можно поиграть. Добавьте к этому бадминтон, прыжки на скакалке, игры с летающей пластиковой тарелочкой, и радости малышей не будет границ. Придумайте вместе новую игру или поменяйте правила старой. Пригласите с собой на прогулку друзей, тогда играть будет ещё интересней и веселее...

И, может быть, уже не будет для вас проблемой, как же провести следующие выходные?..

Игры для девочек

Скакалка.

Один из самых доступных спортивных снарядов - скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая.

Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке - занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классы-классики.

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно счесть и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подтолкнуть камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком - "всё сторело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки.

Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 - 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо,

затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов. Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов: несколько подпрыгиваний на месте - «мячики»; скользящие прыжки - «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами.

Эти незамысловатые и знакомые нам с детства игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.

Игры для мальчиков

Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят помериться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.

«Перетяжка каната»

Перетягивание каната — излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра.

Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача - вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим.

Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

«Ладонь в ладонь»

В этой игре важно исходную стойку - ноги сомкнуты, носки и пятки вместе - сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия - тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперёд и тогда точно проиграет.

Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.

«Городки»

Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли — как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки - городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7-2 метра. На расстоянии 9-10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию - кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок - следующие броски с

полукона. Побеждает тот, кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

«Ринго»

Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Влодзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер.

Для игры необходимо резиновое кольцо, которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придётся той рукой, которой кольцо поймано.

Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки - просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо.

Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!

Литература

1. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» - Дошкольный мир, М., «Просвещение», 2007 г.
2. М.Н. Дедуевич «Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками» - Дошкольный мир, М., «Просвещение», 2007 г.
3. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» - методическое пособие - Творческий центр «Сфера», М, 2012 г.