

Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников

Инструктор по физической культуре

Авдокова Д.Ю.

Двигательная сфера - совокупность внешних проявлений активности человека в его взаимодействии с окружающей средой, выступающей в виде моторных реакций, психомоторных действий, психомоторной деятельности и двигательного поведения в целом, включая моторный облик.

Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребят.

Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма.

Повышение двигательной активности ребенка достигается путем ежедневного проведения утренней гимнастики, подвижных игр, использования упражнений спортивного характера - ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, плавание, бадминтон.

В методике физкультурно-оздоровительной работы, или игровой подход к развитию двигательных навыков. Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкретную цель. Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус. Поднять интерес к гимнастике поможет использование разнообразного спортивного инвентаря (мелкого, крупного, тренажеров). Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится, методической грамотности воспитателей. Важно предусмотреть содержание двигательного режима в течение последующего времени:

- оздоровительный бег с комплексом упражнений;
- занятия на полосе препятствий, если гимнастика проводится на воздухе и с применением тренажеров в физкультурном зале;
- в форме двух-трех подвижных игр;
- танцевально-ритмические упражнения.

После дневной гимнастики, согласно рекомендациям врача, проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельным процедурам. Здесь можно

обратиться к методике сухого и влажного обтирания и обширного умывания. Последнее довольно просто. Ребенок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой;
- намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
- намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «три»;
- намочить обе ладонки и умыть лицо;
- ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Понятно, что эта методика больше подходит детям старшего дошкольного возраста, но мытье рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет служить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур. Мы убеждены, что работа детского сада по внедрению различных вариантов физкультурно-оздоровительных мероприятий органически входит во всю его многоплановую жизнь. Важно не заорганизовывать детей, решать вопросы психологического благополучия, здоровья детей через связь с другими видами деятельности и, самое главное, все, что предлагается детям, должно нравиться им