

Игра – это самая свободная, естественная форма погружения человека в реальную (или воображаемую) действительность с целью её изучения, проявления собственного «Я», творчества, активности, самостоятельности, самореализации. Игра снимает напряжение, способствует эмоциональной разрядке, помогает ребёнку изменить отношение к себе и другим, изменить способы общения, психическое самочувствие.

В настоящее время актуальность игры повышается из-за перенасыщенности современного ребенка информацией. Дети в большинстве своем испытывают «дефицит» в движении, а здоровье зависит от двигательной активности детей. Поэтому в современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступными двигательными умениям. Развивать двигательные навыки и физические качества у детей помогает использование игровых технологий.

Главная цель игровой технологии – создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности, физического развития, в зависимости от уровня развития детей.

Игровые технологии широко применяются в дошкольном возрасте, так как в этот период игра является ведущей деятельностью.

Игровая форма непосредственной образовательной деятельности создается игровой мотивацией, которая выступает как средство побуждения, стимулирования детей — это система деятельности, основанная на определенной идее, принципах организации и взаимосвязи целей, содержания и методов образования.

Игровая технология включает в себя достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных игр.

Игровая технология имеет чёткую последовательность действий:

- отбор материала;
- разработка и подготовка игры;
- включение детей в игровую деятельность;
- осуществление самой игры;
- подведение итогов;

Игровые технологии используются:

- для развития физических качеств,
- обучения двигательным действиям,

- формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений
- активизации и совершенствования основных психических процессов
- для увеличения положительных эмоций от занятий физической культурой
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Игровая технология используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для освоения движений определённого вида;
- как элементы более обширной технологии;
- в качестве занятия или его части;
- как дополнительное образование.

Характерные признаки игровых технологий:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемая изменчивость, как условий, так и действий самих игроков;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры.

Сейчас хочу представить вашему вниманию, как можно использовать игровые технологии в физическом развитии детей. Для того чтобы ребёнок был физически развит необходимо соблюдать двигательный режим на протяжении всего дня пребывания детей в детском саду. А для того, чтобы у ребёнка был интерес двигаться и развиваться необходимо использовать игровые технологии.

Утро начинается с зарядки. И чтобы, дети с удовольствием занимались, в завершающей части зарядки можно включить элементы **игрового стретчинга**, который основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и

пространстве, внимание. Так же можно использовать такую игровую технологию, как **игроритмика** – она является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Многократное повторение элементов в ритм музыки объединяется в музыкально-ритмический комплекс. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Современные ритмические танцы, используя ленты, мячи, флажки.

Не секрет, что проблема здоровья подрастающего поколения становится все более актуальной. Одним из существенных средств в борьбе за здоровье детей являются регулярные физкультурные занятия с дошкольниками. При подготовке к школе детей, основным средством, улучшающим функционирование всех систем организма, является организованная образовательная деятельность.

Главная задача физического воспитания детей на занятиях по физической культуре – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, через игровую деятельность, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Всестороннее физическое развитие предполагает развитие физических качеств. А чтобы занятия по физкультуре были более интересны детям, используем элементы игровых технологий таких, как:

Фитбол-гимнастика

Фитбол – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка -

все это прекрасно осуществляется с помощью мяча. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений. Формируют правильную осанку, заряжают энергией. Занятия в сочетании с движениями и музыкой развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал детей, формируют положительные эмоционально –волевые качества: саморегуляцию, настойчивость, уверенность, оптимизм, смелость, выдержку, справедливость. Ребята получают приятные эмоции от общения с фитболами,

победы над своим неумением, понимания того, что они делают что-то очень важное для своего здоровья.

Степ-аэробика

Танцевальная аэробика с применением специальных платформ –степов. Может проводиться как дополнительная образовательная услуга. Проводится под музыку с использованием игровых упражнений. Упражнения на степен тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Музыкально-подвижные игры

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Спортивные игры

Используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Игры-путешествия

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

Игрогимнастика

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. разнообразные жесты, танцевальные движения и т.д. Некоторые композиции предлагаются детям как этюды, другие –как образно-игровые и ритмические танцы.

Используя на занятиях по физической культуре игровые технологии, мы способствуем нормализации у детей нервных процессов, развиваем память,

внимание, способствуем проявлению инициативы, формируем волевые качества, учим ориентироваться в пространстве во времени, способствуем укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной системы, происходит активизация обмена веществ, развивается двигательный аппарат - всё это способствует физическому развитию детей.

Игры, тесно связаны с положительными эмоциями детей. Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях. В ускоренном темпе выполнения задания. При такой увлеченности детей и захватывающей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающая преодолевать различные препятствия.

Так же во время непосредственной образовательной деятельности можно использовать игровые технологии, такие как:

Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры в сопровождении рифмованных текстов движениями.

Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию и речь.

Игровой самомассаж

Является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Дети очень любят гулять на улице. И им очень нравятся физкультурные занятия на воздухе. Это способствует укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы, а также содействует закаливанию. Здесь можно использовать такие игровые технологии:

Танцевально-ритмическая гимнастика

Представляет собой образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Суть танцевально-ритмической гимнастики состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребенка движений, музыки и сюжета, как основы, которая представляет интегрированную систему

активной двигательной деятельности детей, направленную на формирование физической культуры личности

Игротанец

Игротанец – танец, в котором несложные движения, обозначающие какие-либо движение, объединены единым сюжетом. Такой танец можно включать в праздники и развлечения даже без подготовки. Движения его просты, порядок их запоминается благодаря сюжету, их легко комментировать, вместе с детьми его с удовольствием будут танцевать все.

Креативная гимнастика

Это – музыкально-творческие игры, образно-игровые движения (упражнения с превращениями), специальные задания, способствующие развитию выдумки, творческой инициативы, для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Музыкально-подвижные игры

Содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели.

Преимущества физкультурных занятий с использованием игровых технологий в целях здоровья сбережения по сравнению с традиционными занятиями в том, что:

- повышается двигательная активность и степень участия в занятии каждого ребенка;
- у старших дошкольников формируется устойчивый интерес к двигательной активности, развивается двигательное творчество;
- ненавязчиво формируется культура здоровья, которая позволяет ребёнку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение и удовольствие;
- физическая нагрузка воспринимается детьми легко и с интересом (они не испытывают усталости);
- создается и поддерживается оптимальный психологический комфорт.

Огромное значение для совершенствования физического развития детей закрепление полученных умений и навыков, эмоционального наслаждения от занятий физической культурой и спортивными играми оказывают спортивные праздники, развлечения, досуги, которые проводятся для детей в саду и вместе с родителями.

В нашем детском саду создана развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

Имеется физкультурный зал с необходимым традиционным оборудованием и пособиями. И пособиями, изготовленными нашими воспитателями, которые повышают интерес детей к физкультуре и спорту, развивают жизненно важные качества, увеличивают эффективность занятий и как следствие, способствуют физическому развитию детей.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы компактные физкультурные зоны, пособия в которых сделаны и подобраны с учётом возрастных особенностей детей, их интересов.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, развития равновесия используются различные дорожки, мягкие модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, «Дорожки здоровья», организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Все оборудование доступно детям.

На улице имеется спортивная площадка с необходимым оборудованием: место для прыжков в длину, лабиринты, турники, кольца для обучения детей игре «Баскетбол», стенка для лазания. Расположено оборудование по краям площадки, а большая часть ее используется для проведения подвижных игр, физкультурных занятий, праздников и досугов. На игровых участках также имеется физкультурное оборудование для самостоятельной деятельности детей и для индивидуальной работы с детьми.

Игровая деятельность, в какой бы она форме ни выражалась, всегда радует ребенка, благоприятно влияет на его здоровье, физическое развитие, на повышение положительных чувств у детей. В этом источнике радостных эмоций заключается великая воспитательная сила.

