

Организация подвижных игр в группе продленного дня

Забота о здоровье – это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский.

Здоровьесбережение нации является одним из приоритетных направлений социально-экономической политики нашего государства. В числе оздоровительных мероприятий особое значение придается системе здравоохранительного образования. Образовательные учреждения, работающие с детьми младшего школьного возраста, должны формировать здоровье будущего гражданина. Это очень важная и актуальная для нашего времени задача.

Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап систематического обучения является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка и во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья. Ученые-физиологи относят к школьным факторам риска, негативно влияющим на здоровье детей:

- интенсификацию учебного процесса;
- несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни,
- недостаточное использование средств физического воспитания и спорта.

В осуществлении мер, направленных на сбережение и укрепление здоровья школьников, велика роль воспитателя группы продленного дня.

Дети, посещающие группу продленного дня, испытывают дефицит двигательной активности, так как находятся в школьных помещениях по 8–9 часов ежедневно. Лишь 30% школьников вовлечены во внеурочные формы занятий физическими упражнениями, а остальные 70% посещают только уроки физкультуры.

Для укрепления здоровья младших школьников, посещающих ГПД, необходимо:

- ▣ проводить динамические паузы;
- ▣ выполнять комплекс физических упражнений;
- ▣ проводить подвижные игры.

Использование различных форм здоровьесберегающих технологий благоприятно влияет на физическое развитие младших школьников, делает их повседневную жизнь и деятельность разнообразной и содержательной.

Важное значение в этом направлении играют динамические паузы. Динамическая пауза – пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. В проведении динамической паузы широко используется игровой метод.

Динамические паузы создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга; объединяют детей в группы, способствуют их сотрудничеству, взаимодействию; развивают речь, внимание, память, мышление; формируют моральные и нравственные качества.

Воспитание учащихся невозможно представить без игр. Они занимают в жизни детей значительное место. В младшем школьном возрасте игра становится ведущим видом деятельности, потому что именно она вызывает качественные изменения в психике ребенка.

Подвижная игра – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными

для всех играющих правилами. Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции детей на сигнал «Беги!», « Стой!» и др. В игре ребенок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, бросание, ловле. Сущность подвижной игры – это ярко выраженная деятельность различных анализаторов, что создает благоприятные условия для тренировки функций головного мозга. Это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и создает предпосылки к успешному овладению учебной деятельностью в будущем.

Учащиеся, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группам, допускаются к занятиям всеми видами игр и физических упражнений. Школьников, у которых отставание в физическом развитии вызвано заболеванием почек, сердца, расстройством нервной системы, необходимо ограничивать в играх и физических упражнениях, связанных с длительным бегом, с большим числом прыжков.

Как правило, на одном занятии проводят не более трех игр. В начале детям предлагают игру, не связанную с большой затратой физических сил («Заяц без норки», «Летающий мешочек»), затем игру, в которой нужно много бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, проявлять инициативу, взаимовыручку (« Борьба за флажки», «Волк во рву», «Салки»). В конце занятий проводится игра на развитие внимания, наблюдательности («Прятки», «Кто подходил»).

Во время динамических пауз можно разучивать народные игры, игры-забавы, игры-хороводы, которые знакомят с самобытной историей своей Родины.

Особое внимание необходимо уделять мерам предупреждения травматизма младших школьников во время игр на открытом пространстве. Скамейки, столбы и другие предметы часто расположены слишком близко от границы игровой площадки, и ученики могут на них натолкнуться. Поэтому перед проведением игры нужно изучить рельеф игровой площадки, устранить травмоопасные зоны.

Резюме автора

Различные формы активного отдыха обучающихся способствуют укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными, проводиться, как правило, на открытом воздухе и иметь оздоровительную направленность.