

Игра как метод физического воспитания детей старшего дошкольного возраста

Куликова Анастасия Вячеславовна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,
Россия

E-mail: akulik2002@gmail.com

Физическое воспитание в дошкольном возрасте, являясь фундаментом здоровья и гармоничного развития, часто сталкивается с проблемой недостаточной мотивации детей при использовании традиционных методов. Как отмечает Л. С. Выготский: «В игре ребенок всегда выше своего среднего возраста, выше своего обычного поведения, он как бы на голову выше самого себя». Игра, выступая ведущим видом деятельности дошкольников, органично объединяет познавательные, двигательные и эмоциональные аспекты, что позволяет преодолеть недостатки традиционных подходов и повысить заинтересованность детей в занятиях физической культурой [6].

Игра, определяемая как форма активного и увлекательного отражения действительности, моделирует социальные взаимодействия, способствует освоению детьми различных ролей и является важным инструментом развития познавательных процессов. Она так же играет ключевую роль в социализации, обучая детей взаимодействию, сотрудничеству и конструктивному разрешению конфликтов. «Игра есть способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, новое их комбинирование и построение отвечающее потребностям и склонностям самого ребенка» [5].

С точки зрения физической активности, игра обеспечивает естественное и дозированное увеличение физической нагрузки, адаптированное к индивидуальным потребностям, особенностям и возможностям ребенка. В игре мышцы работают с большей интенсивностью, чем при выполнении формальных упражнений. Стимулируя сердечно-сосудистую, дыхательную, и нервную системы, игра способствует укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к различным заболеваниям. Кроме того, игра эффективно формирует основные двигательные навыки, такие как: ходьба, бег, прыжки, метание и лазание. А также способствует развитию физические качества: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и координации. На психологическом уровне игра создает положительный эмоциональный фон, снижает уровень стресса и напряжения, повышает настроение и укрепляет самооценку ребенка [1].

Игры, используемые в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, можно классифицировать на несколько видов:

1. Подвижные игры с правилами направлены на развитие основных движений, а так же на обучение соблюдению правил, честности и умению достойно проигрывать. Примерами таких игр являются «Ловишки», «Пятнашки», «Гуси-лебеди» [3].

2. Спортивные игры способствуют формированию начальных навыков владения мячом, ракеткой, скакалкой, а так же развивают ловкость, координацию и командное взаимодействие. В качестве примеров можно привести упрощенные версии «Футбола», «Баскетбола», «Волейбола».

3. Имитационные игры способствуют развитию воображения, координации и точности движений, позволяя детям выражать образы животных, птиц или явлений природы через движение. К таким играм можно отнести «Танцы животных», «Море волнуется», «Путешествие в лес».

4. Игры-эстафеты в свою очередь направлены на развитие быстроты, ловкости и командного духа. Принимая участие в таких играх, дети учатся преодолевать препятствия и поддерживать товарищей.

Для более эффективного результата при использовании игр в воспитательной работе требуется тщательное планирование, включающее интеграцию игр в расписание занятий по физической культуре, в утреннюю гимнастику, прогулки и физкультурные минутки. В свою очередь педагог должен обеспечивать разнообразие всевозможных игр для всестороннего физического развития детей. Подбирать игры необходимо, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, уровень их физической подготовки, интересов и состояния здоровья. А также следует опираться на цели и задачи физического воспитания и конкретного занятия [2].

Организация игровой деятельности предполагает создание безопасной стимулирующей и комфортной среды, четкое объяснение правил и нюансов игры. В некоторых случаях потребуется разделение детей на команды. В процессе проведения игры педагог выступает не только в роли организатора, но и в роли наставника, поддерживающего интерес детей. Педагог должен уметь адаптировать правила игры под конкретных детей, опираясь на их особенности, а также создавать проблемные ситуации, с которыми дети должны справляться самостоятельно. Кроме того, должен осуществляться контроль над интенсивностью нагрузки и обеспечиваться своевременный отдых. Важной составляющей является создание положительного эмоционального фона, стимулирование творчества и поощрение инициативы детей [4].

Таким образом, мы приходим к выводу, что игра остается одним из наиболее эффективных и привлекательных методов физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Для более успешного применения этого метода требуется разработка новых игровых технологий, соответствующих современным тенденциям и потребностям детей. Активное внедрение игры в практику физического воспитания позволит сформировать у дошкольников устойчивый интерес к физической культуре, обеспечит гармоничное развитие личности и повысит качество дошкольного образования.

Источники и литература

- 1) Галасюк И.Н. Игра ребенка раннего и дошкольного возраста: учебник для вузов. М.: Юрайт. 2024.
- 2) Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий. 2016.
- 3) Золотарев Р.А. Подвижные и спортивные игры как одно из средств всестороннего гармоничного развития детей 5-6 лет // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, 14 мая 2020 г. Воронеж: РИТМ. 2020.
- 4) Мустафаева З.И. Теории и технологии физического развития детей дошкольного возраста: учебное пособие. Симферополь: Ариал. 2021.
- 5) Фребель Ф. Будем жить для своих детей: советы и рекомендации. М.: Карапуз. 2001.
- 6) Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М.: Academia. 2006.