

Подвижные игры и упражнения между занятиями

Главное назначение организации двигательной активности между занятиями – приостановить развивающееся в процессе занятий торможение в коре головного мозга, предотвратить развитие хронического умственного утомления у детей и дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Кроме того, как показали наблюдения, хорошо организованная двигательная деятельность между занятиями – хорошее средство в борьбе с гиподинамией.

Подвижные игры между занятиями решают задачу активного отдыха детей, способствуют снижению утомления, наблюдающемуся к концу занятия, повышению работоспособности и поддержанию ее на более высоком уровне на последующих учебных занятиях. Исследования показали, что дошкольники, которые активно участвовали в играх, в четыре раза меньше отвлекались на следующем занятии, чем дети, стоящие или сидевшие на стульчиках.

Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. Игры большой подвижности, сильно возбуждают детей, и при небольшом количестве времени, недостаточном для восстановительных процессов, имеют отрицательное воздействие. Они снижают работоспособность детей в начале занятия, поскольку дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность.

За 7 – 8 минут перерыва дети могут поиграть в одну – две игры.

Целесообразно начинать те игры средней интенсивности, а заканчивать игрой малой интенсивности. Этим достигается снижение физической и эмоциональной нагрузки перед началом нового занятия.

Требования, предъявляемые к подбираемым играм и упражнениям:

- Все упражнения в играх должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, быть простыми по содержанию, доступными и вызывать интерес у детей;
- Физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги должны соответствовать нормальной физиологической кривой (постепенное нарастание нагрузки и приближение ее в конце к исходным величинам);
- Не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие слишком большой игровой азарт;
- Следует проводить и такие игры, в которых возможность войти в игру и выйти из нее по своему желанию (аттракционные игры, конкурсы, поединки) предусмотрена для любого ребенка.

Начиная игру, педагог объявляет ее название и напоминает детям правила. Это напоминание должно быть ясным, точным и немногословным, так как дошкольники не обладают необходимой выдержкой и хотят, как можно быстрее начать играть. Во время объяснения игры у ребят значительно учащается пульс. Очевидно, слушая рассказ педагога, они уже мысленно

участвуют в игре, выполняют движения и стремятся достичь цели.

Между занятиями рекомендуется использовать знакомые детям игры, чтобы не терять времени на объяснение.

Руководящая роль педагога заключается в контроле за соблюдением правил игры, в определении результата, разборе конфликтных ситуаций (если они возникнут), поддержании порядка. Важно во время игры поощрять хорошие поступки детей и осуждать отрицательные. В процессе игры педагог должен физическую нагрузку, учитывая подготовленность детей, размеры поощрения, длительность игры, характер упражнений, входящих в нее, количество повторений и интервалы отдыха между ними. Например, в игре «Совушка» величина нагрузки будет зависеть от двух факторов: длительность игры, интервалы между командами. «День наступает, все оживает!» и «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!». Размеры помещения в данной игре

на величине нагрузки существенно не отражаются. А в играх типа «Бездомный заяц», эстафетах различного характера размеры площадки являются решающим фактором в определении нагрузки.

Варьируя величину задания (длину бега, прыжков и т.п.), длительность игры и интервала между повторениями, педагог может сознательно уменьшать или увеличивать физическую нагрузку подвижных игр. Следует поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие подвижные игры детей. Если при этой игре не потребуются прямое руководство ею, то педагог должен наблюдать за игрой, иначе интерес у дошкольников пропадет, и игра быстро прекратится.