Использование игровых технологий на занятиях по физической культуре

Игра – это самая свободная, естественная форма погружения человека в реальную (или воображаемую) действительность 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.

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.

Образовательная технология –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.

На данный момент в практике физического воспитания детей дошкольного возраста существует несколько игровых технологий:

•Фитбол-гимнастика

•Степ-аэробика

•Танцевально-ритмическая гимнастика

•Игроритмика

•Игрогимнастика

•Игротанец

•Игровой самомассаж

•Пальчиковая гимнастика

•Музыкально-подвижные игры

•Креативная гимнастика

•Игровой стретчинг

•Игры-путешествия

Рассмотрим поподробнее виды игровых технологий.

***Фитбол-гимнастика***

Фитбол – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем. Они имеют ярко выраженный лечебный эффект. Задача состоит в развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление 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 степах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

***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.

***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.

***Игровой стретчинг***

Основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Упражнения стретчинга носят имитационных 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.

***Игроритмика*** 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 музыке 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.

***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.

***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.

***Пальчиковая гимнастика*** для детей – 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, развивает фантазию и речь.

***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*** 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.

Преимущества физкультурных занятий с использованием игровых технологий в целях здоровье 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.

Вышеперечисленные технологии используют на занятиях следующим образом: в вводной части физкультурного занятия необходимо не только разогреть мышцы и суставы, но и «настроить» чувства, т.е. подготовить детей эмоционально к предстоящему занятию при помощи «эмоциональной разминки». Проводя «эмоциональную разминку», главная задача – научить воспитанников «вслушиваться» в ощущения, возникающие в мышцах при выполнении физических упражнений, наслаждаться этими ощущениями, запоминать их. В этом помогают упражнения, которые дают образное представление о формах движения, выражающих эмоциональное состояние души (например, «Грустный и веселый», «Гномы и великаны», «Холодно –жарко» и т.д.). А это, по существу, слово, ставшее видимым в жесте, мимике, движениях тела. В зависимости от того, в каких формах проявляются движения пластически-округлые, плавные или, наоборот, резкие, угловатые, прямолинейные, можно судить о состоянии души.

Поэтому на физкультурных занятиях, проводимых под музыкальное сопровождение, использую красочные рисунки, световые и цветовые эффекты, подчеркивающие сущность выполняемых упражнений и вызывающие эмоциональный подъем. Все это помогает гармоническому развитию личности