Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает мир. В современном обществе подвижным играм уделяется все меньше времени, так как на смену пришли компьютерные игры. Если раньше дети разных возрастов играли на улице в прятки, классики, прыгали на скакалках, то сейчас этого просто не увидишь. Настораживает, что любимой игрушкой детей является компьютер, что они отдают предпочтение �Черепашкам-ниндзям�, �Звездным войнам� и другим �стрелялкам�. Любимой игрушкой называют ружьё.
Работая учителем физической культуры в начальных классах, отмечаю, что дети приходят в школу со слабым физическим развитием - не умеют приседать, прыгать на скакалке, бегать. Наши первоклассники - гиперактивные, легковозбудимые, нервные и психически неуравновешенные.
Для успешной учебной деятельности будущего первоклассника очень важна его физическая подготовленность. В детских садах должны быть созданы все условия, чтобы воспитанники получили достаточную физическую подготовку, которая даст возможность правильно развиваться и обеспечить в дальнейшем базу для успешной учебы в школе.
Известно, что отклонения в физическом развитии отрицательно сказывается на поведении ребенка, тормозят его умственную деятельность. Дети быстро утомляются, пассивны на занятиях, застенчивы и безынициативны, часто не успевают закончить работу вовремя, движения их не координированы, эти ребята не умеют правильно брать дыхание.
Центральной нервной системой регулируется вся жизнедеятельность организма. Умеренная физическая тренировка и физический труд укрепляют нервную систему, улучшает соотношение возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга, создают у ребенка уравновешенное нервно-психическое состояние. В детстве, благодаря высокой пластичности нервной системы, легче образуются условно рефлекторные связи, вырабатываются новые сочетания движений, которые ведут к образованию навыков многочисленных движений, необходимых человеку в жизни.
Хотелось бы, обратить внимание, что в детских садах и в школах игры входят в программу по физической культуре, но немало важную роль играет семья, которая чаще всего не контролирует сколько времени сидит ребенок у компьютера и во что он играет. Родители должны заниматься детьми, играя с ними в различные подвижные игры на отдыхе, они должны научить детей прыгать на скакалке, ловить мяч и т.д. Следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребёнок проводит значительную часть свободного времени, например, во дворе своего дома.
Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится быстро выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.
В дошкольном и младшем школьном возрасте дети увлекаются подвижными играми. Подвижные игры развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения детей и имеют огромное воспитательное и эмоциональное воздействие на воспитанников. Наличие интереса к игре, желание выиграть помогает сосредоточить внимание, активизировать восприятие, память, воображение. Стремление ребят к объединению в подвижных играх и спортивных упражнениях надо использовать для воспитания навыков поведения в коллективе, что особенно важно в период подготовки детей к школе. Ребята должны уметь подчинять свои интересы общей игровой задаче, согласовывать свои действия с действиями других играющих, делиться с ними опытом, помогать выполнять движения. Надо приучать детей к самостоятельности, учить и поощрять их желания самим организовывать игры и спортивные упражнения. Для воспитания инициативы, развития фантазии детей, можно предложить им самим придумать новые упражнения. Игры содействуют воспитанию дружбы, товарищества, сплочению детского коллектива. Нельзя забывать, что положительные результаты в физическом воспитании могут быть достигнуты лишь при наличии других условий нормальной жизни ребенка. Необходим определенный разумный режим, полноценное питание, достаточный сон, ежедневные прогулки и закаливающие процедуры, не менее важно обеспечить необходимые гигиенические условия игры, трудовой деятельности и отдыха. Постоянный контроль за состоянием здоровья и развития физических способностей детей повысит эффективность физической подготовки поступающих в школу детей. В физическое воспитание входит своевременное формирование физических качеств, двигательных навыков, создание интереса к различным видам двигательной деятельности, воспитание нравственно-волевых качеств.
Регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают также навыки поведения в коллективе, способность проявлять волевые усилия, развивают инициативу и самостоятельность, помогает выработать привычку систематически заниматься физической культурой и спортом, привить важнейшие гигиенические навыки. Большое место занимают упражнения для мелких мышц кистей рук, стоп, шеи, а также сочетание нескольких упражнений, выполняемых слитно.
Одним из условий всестороннего развития растущего человека – это развитие основных движений, которые не только обуславливают развитие координации движений, силы, пространственной ориентировки, но и способствуют развитию ловкости, быстроты, выносливости – что необходимо для будущего школьника. Важно упражнять ребят в разных видах ходьбы и бега, которые окажутся необходимыми и в туристических походах, дальних прогулках.
Одной из важных задач физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста наряду с формированием у них основных движений является развитие двигательных качеств. Необходимо использовать специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, силы. Дети с быстрыми резкими движениями быстрой реакцией с удовольствием соревнуются в беге на скорость, более выносливые сложные сочетания основных движений, например, бег змейкой с перепрыгиванием и т. д. способствует развитию ловкости детей. Ловкость развивается во многих подвижных играх, так как в них приходится приспосабливаться� к изменяющимся игровым ситуациям, быстро менять движения, положение тела.
Учителя физической культуры отмечают, что у первоклассников лучше развиты мышцы разгибатели туловища, слабее – мышцы плечевого пояса. Поэтому необходимо активно содействовать укреплению именно эту группу мышц, что поможет достичь гармонического развития всех мышечных групп.
На важность и необходимость мышечных движений человека для развития деятельности мозга указывал ученик И.П.Павлова академик Быков. Он говорил, что без мышечных движений невозможно познание природы, тем более переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания.
Формирование двигательных умений дошкольников и младших школьников лучше всего происходит в игре. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменить по желанию. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши ещё и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Всегда есть игры, которые особенно любимы ребятами. Это пятнашки, прятки, игры со скакалкой, палкой, мячом, лентами.
Хотелось бы вспомнить игры, в которые больше всего любят играть дети.
Е.Н. Вавилова, Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1983.
Фатеева Л.П. Подвижные игры для школьников./ Л.П.Фатеева; худ. С.В. Павлычева.- Ярославль: Академия развития, 2008.-192 с.: ил. - (После уроков).
Качашкин В.М., Методика физического воспитания: учебное пособие для учащихся школьных пед. училищ – М.:Просвещение, 1980.