

Організація та методика проведення рухливих ігор на прогулянці з дітьми

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу.

Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, більбоке, школа м'яча та ін. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами (дві, три, чотири пари). Правила цих ігор вказують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та ін. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оскільки ігрові вправи та сюжетні ігри застосовують в усіх вікових групах, то організація і методика їх проведення мають багато спільного.

Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій та сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості.

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики та ін.).

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконалювати у дітей вміння метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний («Влучи в коло», «Цілься краще», «Влучи м'ячем» та ін.).

Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у грі «Вовк у рові» відстань між лініями «рову» можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі «У ведмедя у бору» в старшій та підготовчій до школи групах замість одного «ведмедя» призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі «Квач» застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – «будиночку»; щоб квач не спіймав, потрібно стати за ким-небудь з гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює тільки загальне керівництво.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан.

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться

температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

З дітьми всіх вікових груп під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці.

Влітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня дошкільники перебувають на свіжому повітрі, і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються.

Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях з фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх в різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шиккуванням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі («Передай-стань», «М'яч капітану», «Влучи в обруч»).

У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі «Зайці та вовк» гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У грі «Переліт птахів» стають на колоду або пеньки і зістрибують з них.

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь.

Взимку ділянку потрібно очистити від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігури, гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Взимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом і ловленням, лінії проводять на відстані 1,5-2 м від стін, парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор потрібний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення гри треба добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які він показуватиме дітям. Перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення гри «Птахи у клітці», вихователь може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розставити їх у те положення, з якого вони починатимуть гру. В іграх із шикунням у коло («Спіймай комара», «Відгадай по голосу») вихователь стає разом з дітьми стає у коло. Якщо гра починається з руху врозтіч («Гуси-лебеді», «Рибалки і рибки»), дітей зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватимуть та про що розповідатимуть.

Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу.

Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дошкільнятам краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння гри рекомендується, особливо у молодших групах, найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати кілька разів до початку гри. Наприклад, у грі «Снайпери» з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі «Зроби фігуру» можна для прикладу показати який-небудь рух – «маятник годинника», «зайчик з довгими вушками» та інше.

Правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру в старших групах, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати.

Важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходив; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем та ін. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі діти.

Є кілька способів визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначити інших дітей. Ведучого можуть вибрати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,
Любим бігати та грати,
А ну, спробуй нас догнати,
Один, два, три — ловити будеш ти!
* * *

Ляльки дві і ведмежатко,
Круглий м'ячик і зайчатко —
Порахуй, будь-ласка, ти!

Один, два, три, чотири, п'ять —

Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить з кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами.

Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешикуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з новоутворених колон — одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами.

Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх з розподілом дітей та підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: «Увага!», «Руш!». Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали.

Ігри сюжетного характеру («Квочка та курчата», «Птахи й зозуля» та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, «Гру почали» або попередити дітей, що гра починається після слів: «Раз, два, три!». Після того як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають грубі помилки і необхідно додатково пояснити правило.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через «рів», підійти близько до «ведмедя» або «вовка»; їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через «місток» та ін.), підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

При проведенні рухливих ігор набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних з ігровими діями. Воно залежить від

загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження в грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри або окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, коли дошкільнята одержать належне навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра не має певного закінчення, вихователь може припинити її після того, як змінити ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки. Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Слід пам'ятати, що вмiле підбиття підсумків має велике виховне значення.