

Игры нашего детства.

учитель хореографии

Богомолова О.Н.

Когда деревья были большими, а мы маленькими, мы с удовольствием проводили время на улице. Нам было интересно и весело проводить время с друзьями, получать новые эмоции и впечатления.

Реалии сегодняшнего времени другие. Современные дети почти не бывают на улице. Время для свободной игры, для развития собственной фантазии, для живого общения со сверстниками ограничено.

Маленькие дети двигаются постоянно (если они, конечно, не спят в это время). Они бесконечно куда-то забираются, откуда-то прыгают, на чем-то качаются и зачем-то кружатся. Их неутомимая жажда движения в конце концов утомляет родителей, но РЕБЕНКУ НУЖНО ДВИГАТЬСЯ. РЕБЕНОК, ОГРАНИЧЕННЫЙ В ДВИЖЕНИИ, НЕ РАЗВИВАЕТСЯ И НЕ ОБУЧАЕТСЯ В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

Только во время движения решаются важные для детского развития задачи:

ФОРМИРУЕТСЯ СТРУКТУРА НЕРВНЫХ ВОЛОКОН. От того, насколько правильно сформированы нервные волокна, зависит развитие структур головного мозга и нейронных связей между его полушариями, а, следовательно развитие всех высших психических функций (простым языком – память, мышление, внимание, мотивация и т.д)

РАЗвиваются ВСЕ ОРГАНЫ-АНАЛИЗАТОРЫ внешней среды, в том числе – вестибулярный аппарат, координация движений и т.д., за счет чего происходит формирование пространственного восприятия, в том числе временных понятий, последовательности событий. Сбои в формировании пространственного восприятия мы видим в ошибках написания букв и слов, в трудностях счета и логических рассуждений.

УЛУЧШАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ВОСПРИНИМАТЬ ИНФОРМАЦИЮ.

Необходимость сидеть неподвижно во время выполнения задания повышает внутреннюю напряженность ребенка, а возможность двигаться, крутить что-то в руках – способствует ее снижению и повышает концентрацию внимания, что приводит к лучшему усвоению материала. Это особенно важно для младших школьников, у которых процесс становления нервной системы и развитие психических функций в самом разгаре.

Ну и, конечно, умение управлять собственным телом, ощущение собственной ловкости, проворности (равно «УСПЕШНОСТИ») - приводит к созданию положительного самовосприятия, такие детки более успешно АДАПТИРУЮТСЯ ко взрослой жизни.

Приходит школьная пора и возможность свободно играть и двигаться уменьшается.

Подвижные игры способны снять напряжение, развить у ребёнка координацию движений, скорость реакции, меткость и выносливость, слуховое восприятие, внимание, учат контролировать свое поведение. Они особенно полезны для школьников начальных классов.

Ниже привожу примеры игр, которые не требуют больших материальных затрат, но при этом принесут ребёнку ощутимую пользу. В эти игры дети играют вместе.

Десяточки

Играющие по очереди выполняют упражнения с мячом : 10 раз – просто кидают мяч в стену; 9 раз – кидают, и пока летит мяч, успевают один раз хлопнуть в ладоши; 8 раз – нужно успеть хлопнуть два раза; 7 раз – три хлопка; 6 раз – мяч кидается из-под правой ноги; 5 раз – из-под левой; 4 раза – нужно принять мяч, перепрыгнув через него, так чтобы он проскочил между ног; 3 раза – бьём о стену одной рукой; 2 раза – другой; 1 раз – успев обернуться вокруг себя. Если заданный элемент не удался, ход передаётся следующему участнику. Побеждает тот, кто выполнит все задания раньше остальных.

Вышибалы

Два человека (вышибалы) встают лицом друг к другу на расстоянии не менее 5 метров. Остальные участники размещаются между ними. Вышибалы, перекидывая мяч один другому, должны попадать в тех, кто играет. Не сумевшие увернуться от снаряда, покидают игровое поле. Попадание не засчитывается, если мяч сначала ударился о землю, а лишь затем прилетел в человека. Задача последнего оставшегося игрока – увернуться от броска столько раз, сколько ему лет, тогда игра считается выигранной. Если последний не справляется со своей задачей, то первые выбывшие идут на место вышибал, игра продолжается.

Цепи-цепи

Игра для более 8 детей, обязательно четное количество. Способ игры — необходимо разделиться на две команды с равным количеством игроков. Они должны расположиться напротив ровной линией. Между одним и другим рядом участников должно минимум 10 метров и даже 15 метров. Все по линии должны взяться за руки и держаться крепко. В процессе нужно использовать речевые обращения в виде диалога:

— Цепи, цепи, вам кого? Выбирайте одного!

— Другая моего.

— Как звать его?

Выбирается один участник, который с разбега должен разорвать цепь из рук. При удачной попытке можно взять одного участника с противоположной команды и привести в свою. Все повторяется последовательно. Победителем станет та команда, которая собрала больше участников. Польза игры — умение быть частью коллектива и пробиваться даже в самых трудных ситуациях, развитие силы духа.

Резиночки

Игра для трех или четырех детей. Понадобится — бельевая резинка подходящих размеров. Описание игры: резинка завязывается на концах, чтобы получить два кольца. Между двумя детьми натягивается резинка, они находятся напротив друг друга. Прыжки — нужно прыгать с одной стороны резинки (с правой или в левой) на противоположную сторону. Сначала ноги должны находиться с правой стороны резиночки, потом с левой стороны. Взрослые могут показать на примере, как правильно выполнять прыжки. С каждым разом уровень резинки становится все выше, начиная с щиколоток и до самой шеи. Так нужно будет пройти несколько уровней, включая колени, бедра, талия, грудь и т.д. Выполнять прыжки нужно по очереди. Участник, который делает ошибку, должен уступить место следующему игроку. Тот, кто проиграл, проходит к тому, чтобы держать резинку. Польза игры — развитие внимательности, координации и вестибулярного аппарата. Также она поможет ребенку стать сильнее, научит тренироваться и успешно выполнять прыжки.

Горячая картошка

Игра с минимум тремя участниками. Они должны встать в круг и перебрасывать мяч друг другу. Кто не поймал, и мяч попадает на землю, тот становится в круг на корточки. Его задача заключается в том, чтобы поймать

мяч, не меняя свое положение. Так он сможет выйти из круга и оказаться на своем месте. Внутри круга могут оказаться сразу несколько пленных. Если один поймал мяч, выходят все, а игра продолжается в прежнем режиме. Польза игры — развитие меткости, реакции и координации движений.

Колечко-колечко

В эту игру может играть несколько ребятшек. Игроки садятся на лавочку и держат ладони лодочкой. Выбранный ведущий складывает руки таким же способом, зажав в них колечко. Подходя к каждому, он вкладывает свои руки в его, выбирая одного, кому и даёт колечко, делая это как можно незаметнее. После этого с его губ должна слететь следующая фраза: «Колечко-колечко, выйди на крылечко». В этот момент участник, которому оно досталось, должен быстро соскочить с лавки и убежать, чтобы его не задержали остальные игроки. При успешном исходе он сам становится водящим.

Что даёт игра детям – удовольствие, знакомство с правилами и нормами жизни, общение со сверстниками, возможность выражать свои эмоции, внутреннюю свободу.

Подвижные игры всегда присутствуют на уроках физкультуры в начальной школе. Они помогают обучать нормам и правилам поведения, умению уважительно относиться друг к другу, развивают эмоциональную сферу.

