

*Durdonakhan S. Kurbanova,
Lecturer,
Andijan State University*

Physical Developing Senior Preschool Age Children by means of Mobile Games SES PE

Key words: preschool children, outdoor games, physical education.

Annotation: the role of outdoor games in the life of a preschooler's child is understood. Outdoor games are not only a means of developing movements, but also a means of fostering dexterity and endurance.

Согласно требованиям, определяемым ГОСТ ДО (SES PE), забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры, как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка-дошкольника, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

В детском саду широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением ... Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях.

Многократное повторение действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений. Таким образом, уже в старшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия подвижными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Наиболее эффективно проведение на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Подвижные игры проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но

и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Старший дошкольник уже должен уметь владеть основными движениями, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх.

При проведении подвижных игр с детьми старшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет старшего дошкольника ребенка еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система старшего дошкольника отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать.

Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у дошкольников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и не многочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами старших дошкольников.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Дети старшего дошкольного возраста ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением.

Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они более критически относятся к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет детям успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов. Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек (Ок теракми! Кўк терак! Биздан сизга ким керак? и др.). Можно в интересной форме поручить отдельным детям, собрать остальных в установленный ограниченный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты).

Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок-колокольчик, гроздь надувных шаров, и т.д.).

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов упражнений. Движения ребенка становятся все более осознанные и носят преднамеренный характер. В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений, отдельных частей тела (сгибание, разгибание, вращение, наклоны и т.п.), согласованность движений.

Дети старшего дошкольного возраста активны. Движения достаточно координированы и точны. Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложения и возможностей детей.

Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно, следя за правильностью необходимых поз, четкостью.