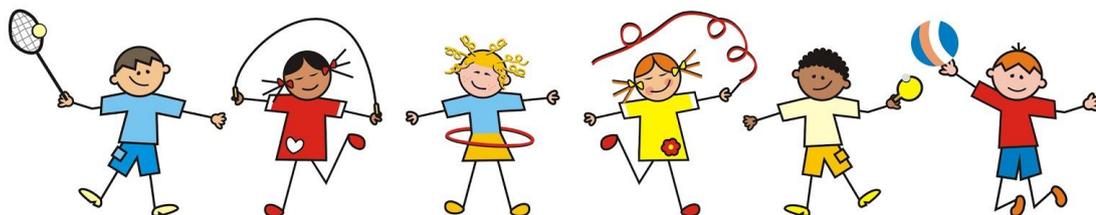


Игровая двигательная деятельность

«Психический процесс»

Инструктор по физической культуре:
Рудаков И.А.



Психические процессы – кратковременные структурные элементы психики, которые продолжают развиваться на протяжении всей жизни человека. С их помощью индивид реагирует на изменения окружающего мира, воспринимает, усваивает новую информацию, поступает определенным образом в разных ситуациях. Все психические процессы можно разделить на виды:

1. *Познавательные*

Познавательные процессы – это психические явления, обеспечивающие, непосредственно в своей совокупности, познание, то есть восприятие информации, ее переработку, хранение и использование.

К познавательным процессам относятся: ощущения, восприятия, представления, внимание, память, воображение, мышление.

2. *Эмоциональные*

Эмоциональные процессы – это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизни человека.

К эмоциональным процессам относятся: чувства, эмоции, настроения.

3. *Волевые*

Волевые процессы – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий, с мобилизацией всех своих сил на достижение поставленных целей. Человек использует свою волю при принятии решений, при выборе цели, при осуществлении действий для преодоления препятствий на пути к цели.

К волевым процессам относятся: принятие решения, преодоление трудностей, управление своим поведением.

Двигательная активность является одним их существенных факторов, оказывающих влияние на развитие психических процессов ребенка. Физическое и психическое развитие взаимосвязаны между собой в общем процессе развития личности с самого периода рождения ребенка. При этом гармоничное развитие данных двух качеств достигается непосредственно двигательной активностью.

Для развития психических процессов у ребенка дошкольного возраста были подобраны подвижные дидактические игры, которые помимо физических качеств, способствуют развитию воображения, памяти, мышления, речи, внимания. Воспитывают саморегуляцию и инициативность у дошкольников, а также повышают эмоциональный тонус.

Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и разделены в соответствии с тремя периодами:

- младший дошкольный возраст: 3 – 4 года;
- средний дошкольный возраст: 4 – 5 лет;
- старший дошкольный возраст: 5 – 8 лет.

Подвижные дидактические игры для детей 3 – 4 лет

«Спортивный инвентарь»

Цель: знакомить детей со спортивным инвентарем; формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; развивать мышление, внимание, память, логику.

Оборудование: разрезные картинки «мяч», «обруч», «бревно гимнастическое», «гантели» и др.

Ход игры. В комплект входят карточки с черно-белым изображением спортивного инвентаря и к ним цветные части этих картинок (от 3 до 5 частей). Ребенок выбирает черно-белую картинку и на неё накладывает цветные части этой картинки, после того, как ребенок соберет картинку, он должен назвать спортивный инвентарь, который на ней изображен.

«Нос – ухо - нос»

Цель: развивать у детей внимание.

Ход игры. Обращаясь к участникам игры, ведущий говорит: «Указательным пальцем руки дотроньтесь до носа и скажите при этом: «Нос». Еще раз, еще. Я буду делать то же самое. Но если я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали! Нос, нос, нос, ухо!» (в это время ведущий указывает пальцем на подбородок, многие дети невольно делают то же самое.)

Примечание. Игра повторяется несколько раз. Важна внимательность, реакция детей.

«Карусель»

Цель: развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Ход игры. Педагог предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, педагог двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Педагог говорит, дети за ним повторяют:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,

А потом, а потом все бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!

Дети останавливаются.

«Найди свой домик»

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Ход игры. Дети с помощью взрослого выбирают для себя «домики» (скамейку, бревно, кольцо) и находятся в них. В одном «домике» может быть 2-3 детей. По сигналу педагога выбегают из «домиков» на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бег с поднятыми в сторону прямыми руками). По сигналу «Найди домик!» быстро разбегаются по местам, занимая домики.

«Волшебный кубик»

Цель: знакомить детей с названием гимнастических упражнений, развивать мышление и память.

Оборудование: кубики с картинками на каждой грани (гимнастические упражнения).

Ход игры. Ребенок вместе с педагогом произносит: «Вертись, крутись, на бочок ложись» - и кидает кубик. На верхней грани, упавшего кубика – упражнение, например прыжок. Педагог просит показать и назвать это упражнение, все дети повторяют. Аналогично разыгрываются и другие грани кубика.

Подвижные дидактические игры для детей 4 – 5 лет

«Пчелки и медведь»

Цель: упражнять в диалогической речи; развивать быстроту, ловкость.

Ход игры. Все дети – «пчелки», они бегают по комнате, размахивают «крыльями», жужжат: «Ж-Ж-Ж». Появляется «Медведь», выбранный по желанию и говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей – домик наш.

Уходи, медведь, от нас,

Ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», прогоняя «медведя».

«Быстрые жуки»

Цель: упражнять в ритмичной, выразительной речи; развивать ориентацию в пространстве.

Ход игры. Дети-жуки сидят в своих «домах» (на скамейке) и говорят: «Я жук, я тут живу, жужжу, жужжу: ж-ж-ж». По сигналу педагога «жуки» летят на «поляну», греются на солнышке и жужжат, по сигналу «Дождь!», возвращаются в «домики».

«Кот на крыше»

Цель: развивать ритмичную, выразительную речь, координацию движений.

Ход игры. Дети становятся в круг. В центре – «кот», остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

Тише, мыши, тише, мыши!

Кот сидит на нашей крыше.

Мышка, мышка, берегись

И коту не попадись!

После этих слов «кот» гонится за «мышками», те убегают.

Нужно отметить чертой мышкин дом – «норку», куда «кот» не имеет права забегать.

«Песенка стрекозы»

Цель: развивать координацию движений; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети становятся в круг, произносят хором слова, сопровождая их движениями:

Я летала, я летала, устали не знала.

(Плавно взмахивают руками.)

Села, посидела, опять полетела.

(Опускается на одно колено.)

Я подруг себе нашла, весело нам было.

(Плавные взмахи руками.)

Хоровод кругом вела, солнышко светило.

(Водят хоровод.)

«Где позвонили?»

Цель: развивать у детей слух, внимание и выдержку.

Ход игры: Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен, не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит: «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил, поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего

«Стань первым»

Цель: развивать лидерские качества, умение выполнять роль ведущего, находить кратчайший путь до начала колонны.

Ход игры: Дети идут в колонне за ведущим. Ведущего выбирают с помощью считалки. Педагог называет имя одного из детей. Все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба возобновляется.

Примечание. Идти в начало колонны кратчайшим путем.

«Узор»

Цель: развивать произвольное внимание, память, мелкую моторику, пространственное восприятие.

Оборудование: палочки

Ход игры: Палочки размером со спичку прячут в ладонях, затем их трясут и бросают на стол. Педагог вместе с детьми рассматривают образовавшуюся фигуру: как легли палочки. Лежат ли палочки в одну сторону? Педагог предлагает ребенку повторить образовавшуюся фигуру, изобразить на себе. С собой.

«Четыре стихии»

Цель: развивать внимание; закрепить выполнение упражнений без показа.

Ход игры: Дети садятся в круг. Педагог предлагает им выполнять различные упражнения:

- при слове «земля» опустить руки вниз;
- при слове «вода» вытянуть вперед;
- при слове «воздух» поднять вверх;
- при слове «огонь» вращать кистями.

Тот кто ошибся, выходит из игры.

Подвижные дидактические игры для детей 5 – 7 лет

«Мяч водящему»

Цель: развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Оборудование: мяч.

Ход игры: Дети перестраиваются в 2 колонны. Выбирается два водящих, они стоят на расстоянии 3 м от игроков. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно, а сам становится в конец колонны, и так до последнего игрока.

Примечание. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание.

«Найди себе пару»

Цель: развивать внимание и быстроту реакции.

Оборудование: цветные палочки.

Ход игры: У детей в руках цветные платочки, у одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу все дети разбегаются по залу. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

Примечание. Участники, выполнившие задание, поднимают платочки вверх.

«Земля – вода – воздух – огонь»

Цель: развивать внимание, координацию слухового и двигательного анализаторов.

Ход игры: Играющие сидят по кругу и выполняют движение в соответствии с командами: «Земля!» - руки вниз; «Вода!» - вытянуть руки вперед; «Воздух» - поднять руки вверх; «Огонь!» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

«Будь внимателен!»

Цель: стимулировать внимание, развивать скорость реакции детей.

Ход игры: В этой игре нужно быть внимательным. Дети встают по кругу друг за другом. Слушают внимательно слова команды. По команде «Зайчики!» все должны прыгать по кругу, как зайчики. По команде «Лошадки!» все должны показать, как лошадки ударяют копытом. По команде «Раки!» все должны показать, как раки пятятся назад. По команде «Птицы!» играющие должны превратиться в птиц и бегать по кругу, раскину руки в стороны, как крылья. По команде «Дети!» все должны стать детьми.

Каждый ребенок должен выполнять движения соответственно командам взрослого: «зайчики» - прыгают; «лошадки» - ударять «копытом о пол»; «раки» - пятиться; «птицы» - бегать, раскинув руки; «аисты» - стоять на одной ноге.

«Сделай фигуру»

Цель: развивать воображение и координацию движений.

Оборудование: флажок.

Ход игры: Выбирается водящий, у него в руках флажок; он стоит в сторонке, а остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. По сигналу «Стоп!» все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Водящий обходит все фигуры, выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным ребятам.

Примечание. Флажок нужно передавать водящему.

«Кого называли, тот и лови!»

Цель: развивать внимание, скорость реакции.

Оборудование: мячи.

Ход игры: Каждый ребенок, свободно передвигаясь по площадке и услышав свое имя, должен подбежать и поймать мяч, бросить его вверх, назвав при этом имя кого-нибудь из играющих.

«Слушай хлопки»

Цель: развивать произвольное внимание.

Ход игры: Движущиеся по кругу дети принимают позы в зависимости от команды ведущего: один хлопок – принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны); два хлопка – позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки в стороны, руки между ногами на полу); три хлопка – возобновить ходьбу.

Примечание. Выигрывает тот, кто все команды выполнил правильно.

«Бездомный заяц»

Цель: развивать внимание и мышление; улучшать реакции и выносливость.

Ход игры: Из числа игроков выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные игроки – «зайцы», чертят себе круги и встают в них. «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет его. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой круг, тогда «заяц», что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет охотиться за ним.

Примечание. Как только «охотник» поймает «зайца», он становится «зайцем», а бывший «заяц» - охотником.

«Волны»

Цель: развивать наблюдательность, внимание.

Ход игры: Играющие садятся, образуя круг. Взрослый предлагает представить, что они купаются в море, окунаясь в ласковые волны; нужно изобразить эти волны – нежные и веселые. Тренировка заканчивается «купанием в море»: один из игроков становится в центре круга, к нему по

одному подбегают «волны» и ласково поглаживают «пловца». Когда все «волны» погладят его, он превращается в «волну», а его место занимает следующий «купающийся».

«Две половинки»

Цель: формировать умение узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память, формировать интерес к физкультуре.

Оборудование: картинки с изображением спортивного инвентаря и основных видов движений, разрезанные на две половинки.

Ход игры. Дети становятся в 2 колонны. По сигналу первые игроки берут в руки по одной карточке и бегут на другую сторону кладут там картинку. Возвращается обратно, передает эстафету второму игроку. Собрав картинку, игра заканчивается. Победила та команда, которая быстрее всех и правильно собрали картинку.

«Космонавты»

Цель: развивать у детей внимание, ловкость, воображение; упражнять в умении быстро ориентироваться в пространстве.

Оборудование: обручи.

Ход игры. По краям площадки раскладывают обручи-«ракеты». Играющих на несколько человек больше, чем «ракет». Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, проговаривая текст:

Ждут нас быстрые ракеты
Для полета на планеты.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

Только после последних слов дети разбегаются и занимают «ракеты».

Примечание. Кто не успел занять обруч, выбывает из игры.

«Найди свое место»

Цель: формировать умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, внимание, умение двигаться в разных направлениях.

Оборудование: цветные кегли.

Ход игры. Играющие делятся на команды, каждая из которых становится у определенного цвета кегли. По сигналу они разбегаются в разные стороны. Педагог меняет цветные кегли местами. После сигнала «Найди свое место!» дети должны собраться в колонне у того места, где стояли вначале.

Примечание. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание.