

Консультация для родителей

Подвижные игры на



свежем воздухе

Подготовила воспитатель МБДОУ «Детский сад №7»
Виноградова Оксана Александровна

Подвижные игры – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться с взрослыми и другими детьми. Подвижные игры и упражнения на прогулке повышают двигательную активность детей, способствует улучшению здоровья.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх.



Детская игра- средство активного обогащения личности, поскольку представляет свободный выбор разнообразных общественно- значимых ролей и положений, обеспечивает ребёнка деятельностью, развивающей его неограниченные возможности, таланты в наиболее целесообразном применении.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка и поэтому рассматривается, как одно из главных средств воспитания.

Роль подвижных игр в воспитании высока, так как они развивают физическую активность ребёнка и умственные способности, потому что помимо ловкости и определённой физической подготовки подвижные игры требуют сообразительности.



Для младших дошкольников подвижные игры являются необходимой жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков в коллективе. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребёнок упражняется в различных движениях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными видами действий.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению деятельности костно – мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка различных систем и органов.



Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребёнок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т.е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учётом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем задачами.



Подготовка к проведению подвижных игр несложна. Взрослому необходимо продумать нужный инвентарь: мяч, кубики, скакалка, обруч и т.д. В холодный период активные подвижные игры рекомендуем проводить в конце прогулки, с тем, чтобы после игры разгоряченный ребенок сразу уходил в помещение. Радостная и непринужденная обстановка во время проведения подвижных игр на прогулке должна создаваться подбором интересного сюжета игры и оборудованием.. В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.



Вот некоторый перечень подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста:

«У медведя во бору»

Дети стоят на одной стороне группы, медведь стоит на другой стороне. Дети выходят гулять, собирают шишки, напевают :

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит

Все на нас глядит!

Да вдруг как зарычит!»

После слов медведь просыпается и ловит детей.

«Самолёты»

Воспитатель говорит: «К полету подготовиться, завести моторы!» – дети выполняют вращательные движения руками перед грудью и произносят «Р-р-р». По сигналу «полетели!» - дети разводят руки в стороны и летят, разбегаются в разные стороны. По сигналу «на посадку!» - дети садятся на скамейку.



«Пузырь»

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет – «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг



«Солнышко и дождик»

Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

«Мой весёлый звонкий мяч»

Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают



«Зайка беленький сидит»

На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину.

Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам



«Лохматый пес»

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, на противоположной стороне, изображает пса. Дети тихонько подходят к нему, произнося:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет?

Дети приближаются и, как только заканчивается стихотворение, пес вскакивает, громко лает. Дети разбегаются, пес старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место.



И многие другие игры.

Подвижные игры на прогулке - отличный способ провести время вместе в кругу семьи.

Подвижные игры развивают не только ловкость, силу, быстроту реакции, глазомер, чувство ритма, но и смекалку, смелость, инициативность, навыки сотрудничества, взаимопомощи, закаливают детский организм. Игра - это путь к сердцу ребенка, помогающий решить многие проблемы воспитания дошкольника.

Вот некоторый перечень подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

ЛОВИШКИ

Один из играющих - водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого ловишка поймает, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним.

Изловив третьего, они ловят четвертого и т. д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.



УГОЛКИ

Для игры необходимо очертить на земле четырехугольник. Играют пять человек, четыре становятся по углам, а пятый (иногда его зовут "мышкой") посередине. Он водит. По его слову, стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол. А водящий в это время старается занять какой-нибудь на несколько мгновений освободившийся угол. Тот, кто, в конце концов, остался без угла, сам теперь водит.

УВЕРТКИ

В эту игру можно играть втроем. Двое стоят на расстоянии 15 - 20 шагов друг от друга, а третий занимает место где-то между ними. Задача этого третьего - увернуться от мяча, который в него бросают то с одной, то, с другой стороны. Нужно еще обозначить ширину "коридора", из которого нельзя выходить.

Условия игры можно разнообразить. Например, уговориться, что в момент броска нельзя перебегать с места на место, а можно только приседать, подпрыгивать, наклоняться в сторону. Или: считать попадания только с отскока от земли. Если ты поймал мяч, то у тебя в запасе очко, которое бросающие должны сначала отыграть. В игре может быть несколько игроков, бросающих мяч с каждой стороны.



УСПЕЙ ЗАПЯТНАТЬ

Встаньте дети, встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук! Кому-то по жребию выпало оказаться в центре круга - быть водящим. Все перебрасывают друг другу большой мяч, а водящий стремится запятнать того, у кого мяч сейчас оказался в руках. Тут надо быстро сообразить, к кому мяч летит, и успеть коснуться его, пока он от мяча избавиться не успел. Ясно - тому теперь и водить.

МЯЧ С ФАНТАМИ

Все участники становятся в круг на некотором расстоянии один от другого. Один из играющих бросает мяч кому-нибудь из детей, и тот сейчас же перебрасывает мяч другому и так далее. Перебрасывать мяч надо как можно скорее. Тот, кто не поймает мяч или плохо его бросит, дает фант. Когда фанты со всех будут собраны, каждому фанту назначается проделать какое-нибудь упражнение с мячом.



ЖИВЫЕ КАРТИНЫ

Игроки становятся в кружок и бросают друг другу мяч. Всякий, кто не поймает мяча, должен остаться в таком положении, как ловил, и не двигаться. Игра кончается после того, как весь кружок, кроме одного, представит из себя "живую картину".

И многие другие игры.

Уважаемые родители! Играйте во дворе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите вы и ваши дети. Желаем Вам успеха и здоровья вашим детям!



Быть в движении – значит быть здоровым.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движений детьми родители активно формируют у них нравственно – волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.).

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело
гулять нам!
И никаких
болезней!...*





ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижная игра — это средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать разнообразные движения детей. А разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.





Прогулки, подвижные игры

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело
гулять нам!
И никаких
болезней!...*

