

Подвижные игры в жизни детей



Подвижные игры — ключевое средство всестороннего развития дошкольников, которое комплексно воздействует на организм и личность ребёнка. Они удовлетворяют естественную потребность дошкольников в движении, способствуют физическому, умственному, нравственному, эмоциональному и социальному развитию.

Разнообразные движения активизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ и работу нервной системы. Особенно эффективно проведение игр на свежем воздухе — это усиливает поступление кислорода в кровь и благоприятно влияет на общее состояние здоровья.

В коллективных подвижных играх дети учатся взаимодействовать в группе, договариваться, уступать, помогать друг другу, сопереживать. Правила игры формируют организованность, дисциплинированность, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки.

При организации подвижных игр важно учитывать возрастные особенности, уровень физического развития, состояние здоровья и индивидуальные интересы детей. Взрослый должен создавать безопасную игровую среду, объяснять правила, наблюдать за процессом и поддерживать эмоциональный комфорт. В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Играм с мячом отводится особая роль.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель отмечал разностороннее воздействие мяча на психическое и физическое развитие ребенка. Подчеркивал его роль в развитии координации движений, кистей рук, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, применяют двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей.

Играйте на свежем воздухе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите вы и ваши дети.

Игры с мячом



«Съедобное — несъедобное»

Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч каждому по очереди и произносит слово. Если слово «съедобное», игрок ловит мяч, если «несъедобное» — отталкивает. Сделавший ошибку, меняется местами с ведущим.

«Назови животное» (можно заменить на «фрукты», «города», «имена» и т.д.)

Дети встают в круг и передают мяч друг другу, называя слова из выбранной категории. Тот, кто не смог быстро назвать слово, выбывает.

«Догони мяч»

Нужны два мяча. Игроки передают их по команде, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (эстафета)

Дети делятся на две команды. У каждой — мяч.

Задача: прыгать с мячом, зажатым между коленями, до обозначенной точки и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее справилась, не уронив мяч.

«Передал — садись»

Команды выстраиваются в колонны за линией старта. Капитан с мячом стоит напротив на расстоянии 2–3 м. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, тот ловит, возвращает и приседает. Когда мяч передан последнему

игроку, капитан поднимает его вверх, команда встаёт. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

«Наоборот»

Дети стоят в кругу. Водящий бросает мяч и называет слово (например, «светло»). Поймавший должен сказать противоположное по смыслу («темно») и вернуть мяч. Замешкавшийся или не ответивший за 10 секунд выбывает.

«Вышибалы»

Две команды: одна в центре, другая с мячом — по краям. Команда с мячом старается «вышибить» игроков из центра. Затем команды меняются.

Игры со скакалкой и обручем



Обычные прыжки

Начинайте с простых прыжков через лежащую на земле скакалку. Постепенно поднимайте её, затем — перекидывайте над головой, сначала медленно.

Тоннель из обручей

Поставьте несколько обручей ребром в ряд. Дети должны проползти через получившийся «тоннель».

Обруч-руль

Дайте ребёнку небольшой обруч и предложите «водить машину», держа его как руль.

Народные и сюжетные игры

«Салки» (догонялки)

Один водящий («салка») догоняет остальных. Кого коснулся — тот следующий водящий.

«Ручеёк»

Участники делятся на пары и встают друг за другом, держась за руки и образуя «арку». Игрок выбирает пару, проходит под аркой и уводит одного из пары за собой. Новая пара идёт в конец.

«Сова»

«Сова» сидит в «гнезде». Остальные — «бабочки» и «жучки».

На слово «день» все бегают, на «ночь» замирают. Сова выходит на охоту и забирает тех, кто пошевелился. Игра заканчивается, когда у совы 2–3 пойманных.

«Дедушка Водяной»

Все ходят по кругу вокруг водящего с закрытыми глазами и хором говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!» Водящий выбирает игрока, трогает и пытается угадать, кто это.

«Лиса в курятнике»

Одна сторона площадки — «курятник» со скамейками («насестами»), другая — «нора лисы». «Лиса» ловит «кур», которые гуляют по двору. По сигналу «Лиса!» куры бегут на насесты. Кого не успели — уводят в нору.