

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.

В копилку для родителей



Подвижные игры - как средство развития двигательной активности детей летом



Лето – удивительная пора, когда целый день можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч.

Для дошкольника *«игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком»*. Для взрослого - *«единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым»*.

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.

Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения.

Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.

Особенности организации подвижных игр

- ❖ Добровольность участия в игре (Заставляя, мы можем вызвать в детях чувство протеста, негативизма).

- ❖ Взрослый должен стать непосредственным участником игры. Своими действиями, эмоциональным общением с детьми он вовлекает их в игровую деятельность, делает её важной и значимой для них.

- ❖ Многократное повторение содержания игры является необходимым условием развивающего эффекта, так как дети по-разному и в разном темпе принимают и усваивают новое задание. Постоянный контроль за нравственной атмосферой игры, предоставление каждому участнику игры выбрать себя, проявить свои интересы и способности.

В организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки:

Выбор игры

Он зависит от двигательных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

Подготовка места для игры

В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

Подготовка инвентаря

Инвентарь необходимо продумать и заготовить заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутри



бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

Разметка площадки

Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: стен, деревьев, пней и т.д.



Расстановка играющих

Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущего, который не должен находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу — они плохо будут видеть ведущего.

Объяснение правил и хода игры

Определение ролей, играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

Назначение водящих

Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребью, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Дозировка нагрузки

В зависимости от возраста, основного дефекта, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка в играх может быть незначительной,



умеренной, тонизирующей или развивающей (тренирующей).

Индивидуальное воздействие игры легко определить по ЧСС, а регулировать нагрузку можно временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, включением интервалов для отдыха, суммарным количеством игр в одном занятии, их чередованием и т.п.

Окончание игры

Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Ведущий должен постоянно следить за состоянием играющих, чтобы вовремя отреагировать на любые изменения. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условий проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает одновременно, для уставших игроков вполне возможно досрочное окончание игры.

Подведение итогов

Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмыслению действий и сознательной дисциплине.

Предлагаем вашему вниманию подборку подвижных игр на свежем воздухе

Подвижная игра «Кто дальше бросит мешочек» (3-4 года)

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за линией или положенной на пол веревкой. Все получают мешочки с песком и по сигналу педагога кидают их вдале. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек.

По сигналу взрослого дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них. Затем они двумя руками поднимают мешочки над головой. Взрослый отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию, игра возобновляется.

Подвижная игра «Поймай комара» (3-4 года)

Ход игры: Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук друг от друга, лицом в круг. Взрослый находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5м) картонным комаром.

Затем он обводит прут (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто дотронется до комара, говорит: «Я поймал!». Затем педагог снова обводит прут круг, игра продолжается.

Подвижная игра «Карусели» (5-7 лет)

Ход игры: Дети берутся за руки, образуя круг. Затем медленно друг за другом начинают движение по кругу, проговаривая текст:

Карусели, карусели,
Мы с тобой в машину сели



И поехали...

Произнося последнее слово, дети сгибают руки перед собой, сжимают кисти в кулаки (руль в руках) и со звуком «р-р-р...» бегут по кругу, поворачивая «руль», выполняя движения руками вправо-влево. Пробежав 1-2 мин., меняя направление, дети берутся за руки. Затем поднимают их высоко вверх («высоко взлетели качели-карусели») – вдох. Затем дети опускают руки, замедляя движение («качели останавливаются»).

Игра малой подвижности «Мы с друзьями» (5-7 лет)

Ход игры: Дети стоят в кругу, держатся за руки вместе со взрослым.. Идут по кругу, взрослый проговаривает слова:

Мы с друзьями круг за кругом
Дружно ходим друг за другом.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так!

После этих слов все играющие останавливаются, смотрят на педагога, который выполняет какое-либо движение или фигуру, например:

«Петушок» - ходьба на месте с высоким подниманием колен и взмахами рук, крикнуть: «Ку-ка-ре-ку!»;

«Корова» - стоя на месте, руки за спину, наклонить корпус немного вперед, произнести «му-му»;

«Гуси» - наклоны вперед, руки назад, произнести: «ш-ш-ш».

Игра малой подвижности «Тихо - громко» (5-7 лет)

Ход игры: Играющие образуют круг. С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза.

Взрослый дает одному из детей маленькую игрушку, например медвежонка. Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится игрушка. Задача ведущего найти ребенка, ребенка с игрушкой. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко произносить звук: «у-у-у», когда отдаляется – произносят звук тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Подвижная игра «Найди себе пару» (4-7 лет)

Ход игры: Взрослый раздает детям по одному флажку или ленте какого-либо из основных цветов. По сигналу – дети разбегаются по площадке, размахивая флажками над головой. По сигналу: «Найди себе пару» - дети имеющие флажки одного цвета, находят себе пару.

Подвижная игра «Чего не стало?» (4-7 лет)

Ход игры: Дети отворачиваются от ведущего и закрывают глаза. Ведущий раскладывает несколько игрушек, например: мишку, куклу, машинку, мяч и скакалку. Затем он предлагает детям повернуться, открыть глаза, посмотреть на них и запомнить. Затем ведущий снова просит детей закрыть глаза и отвернуться. В этот момент он убирает одну или две игрушки. Задача детей назвать исчезнувшие

игрушки. Затем игра повторяется. В зависимости от психофизических и возрастных особенностей детей, количество предметов может быть больше или меньше.

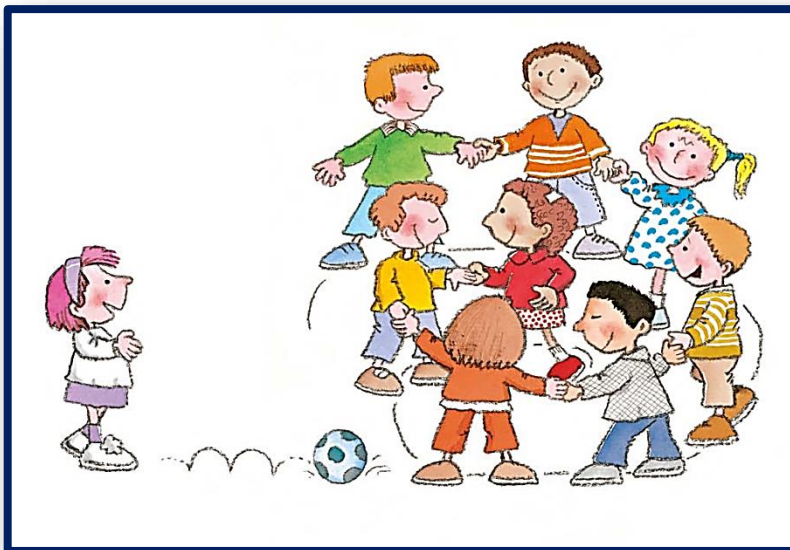
Подвижная игра «Школа мяча» (5-7 лет)

Ход игры: Дети распределяются фронтально по всей площадке. Выполняют различные упражнения с мячом индивидуально:

- Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками;
- Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой;
- Ударить мяч о стену и поймать его одной рукой;
- Ударить мяч о стену, после отскока его от пола поймать его одной рукой;
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой;
- Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки.

Стоя в парах:

- Перебрасывать друг другу мяч из положения рук снизу;
- Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока мяча от пола;
- Перебрасывание и ловля мяча друг другу одной рукой;
- Ударить мяч о стенку так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его.



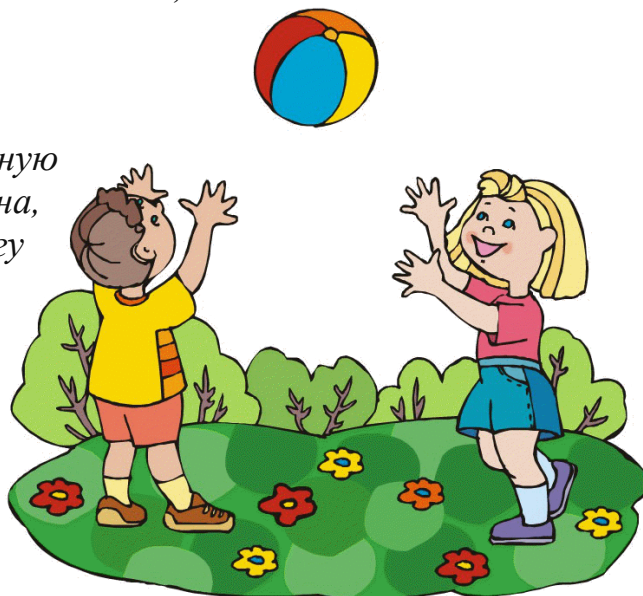
Подвижная игра «Съедобное – несъедобное» (5-7 лет)

Ход игры: Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

Подвижная игра «Назови» (5-7 лет)

Ход игры: Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

Подвижная игра «Догони мяч» (5-7 лет)



Ход игры: Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

**Подвижная игра «Вышибалы»
(5-7 лет)**

Ход игры: Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются местами.

**Подвижная игра «Пятнашки на камнях (пнях)»
(5-7 лет)**

Ход игры: Принцип игры «Ловишка» - один ловит, остальные убегают. В зависимости от местности правила можно подкорректировать. Например, если бегать между расположенными далеко друг от друга камнями, то спастись можно, встав на них. Такую игру проводят и там, где много камней или пней различного диаметра. Спасешься от пятнашки, если запрыгнешь на пень или камень одной или двумя ногами.

Участие в таких подвижных играх несёт не только общий оздоровительный, но и развивающий характер.

Основное внимание обращено на такие качества ребёнка, развитие и совершенствование которых очень важно для формирования личности: внимание, восприятие, воображение, различные виды памяти, мышление, на формирование у воспитанников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, умение использовать знания в повседневной жизни!

