

«Подвижная игра в жизни ребенка»

В сложных социально-экономических условиях вопросам здоровья детей придается особое значение, так как только здоровый ребенок способен к полному раскрытию всех своих потенциальных возможностей и природных задатков. Основы здоровья закладываются в период активного роста и развития ребенка, а именно в возрасте 3-7 лет. Именно поэтому вопросы физкультурно - оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любой дошкольной образовательной организации. Условия жизни современного общества с непрерывно возрастающими нервно-психическими нагрузками и социальными стрессами формируют обстановку, в которой здоровье маленьких граждан нашей страны год от года ухудшается. Дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютеру. Уменьшается и количество открытых мест для игр дошкольников. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддерживать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Вся жизнь — игра... Игра начинается с началом жизни человека. Как только малыш рождается, он сразу начинает играть, хотя еще долгое время он не знает, что это называется игрой... Игра самоценна. Она не обязательно должна иметь какой-то значимый, оцениваемый результат. Игра детей — это и развлечение, и обучение, и средство самоисследования, и построение своего «Я», и развитие навыков общения, и познание жизни взрослых, и самооздоровление, и коррекция детско-родительских отношений. Игра для ребенка - важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире, свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка радость и одновременно содействуют укреплению организма. В процессе игры ребенок приобретает множество неоценимых качеств: ловкость, наблюдательность, быстроту реакции. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать, фантазировать.

В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности. Играя, ребенок создает новые образы, а самое главное - причудливо комбинирует старые.

Чтобы понять внутренний мир ребенка, нужно изучить язык игры. В игре дети «говорят» с помощью игрушек, игровых действий, сюжета, ролей. Играя, ребенок легче устанавливает связь с миром взрослых и с миром вообще, у него появляются навыки внутреннего диалога, необходимого для продуктивного мышления. В игре развивается самосознание детей - то, как он относится к самому себе, кем он себя считает, как себя называет.

Главная задача для нас, взрослых, - научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Ребенок привык воспринимать родителей как серьезных людей, всегда занимающихся какими-то важными делами. А вы удивите его, собрав во дворе дома его друзей и предложив сыграть в веселую игру. Вы сами, уважаемые родители, получите море удовольствия, не говоря уже о вашем ребенке. Именно участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они такие же, как он, им можно доверять. Подбирайте игры, подходящие возрасту ребенка. Если игра слишком сложная, упростите ее правила. Усложняйте постепенно, старайтесь, чтобы у малыша был стимул стремиться к чему-то большему.

Совсем не обязательно, чтобы ребенок все время выигрывал. Этим вы окажете малышу медвежью услугу. Пусть он научится спокойно относиться к поражению в кругу близких людей. Зато потом ему будет намного легче смириться с проигрышами, которые неизбежны в жизни. И, конечно, следите за тем, чтобы ребенок не переутомился.

В одну и ту же игру можно играть несколько раз подряд (до 5 раз), в зависимости от настроения детей и характера двигательных заданий. Общая продолжительность

подвижных игр составляет примерно 10—15 мин. Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее общение матери или отца с ребенком, тем быстрее он развивается. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать его другом.

Желаю успехов! Приятно и с пользой провести время со своим малышом!

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОТ И МЫШИ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила:

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,
Только котик засыпает, все мышата выбегают!

ПОЙМАЙ КОМАРА

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутком, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я

поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутком круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

ПРИНЕСИ МЯЧ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих

детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящичка. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с

ним к воспитателю и кладет его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила:

1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

МЫШИ В КЛАДОВОЙ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

Описание: Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки.

Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила:

1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

Варианты: Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Описание: Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж.

Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила:

1. Нельзя убежать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

Варианты: Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ.

Задачи: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

Описание: 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.

Правила:

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

Варианты: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила: 1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово: Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных.

НАЙДИ ФЛАЖОК

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

Описание: Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила:

1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

БЕГИТЕ КО МНЕ

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила:

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»

2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

Варианты: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по

ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

ЗАЙКА

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: 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.

Правила:

1. Дети убегают только после слов « И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

Варианты: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

ПУЗЫРЬ

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Описание: 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, игра возобновляется.

Правила:

Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

Варианты: Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет.

ДОГОНИТЕ МЕНЯ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

Правила:

1. Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

Варианты: Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

ЧТО СПРЯТАНО?

Задачи: Развивать у детей зрительную память, внимание.

Описание: Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центру и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

Правила:

1. Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза

2. По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

Варианты: Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание: Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

Правила:

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».

2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.

3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

Варианты: Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда.

Можно менять домики местами.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По

сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее собралась.

Правила:

1. Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
2. Бежать и собираться возле флага соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

Варианты: Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

ТРОЛЛЕЙБУС

Задачи: Развивать у детей умение различать цвета светофора и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе колонной. Знакомить с ПДД.

Описание: Дети стоят вдоль стены в колонне парами, держа друг друга за руки, свободными руками держатся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель в одном из углов комнаты, в руке три цветных флага (красный, желтый, зеленый). Поднимает зеленый флажок – дети бегут (троллейбус двигается). Добежав до воспитателя – дети смотрят, не сменился ли цвет флага. Если зеленый – движение продолжается, желтый или красный – дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

Правила:

Бежать можно только на зеленый флажок.

При появлении желтого или красного колонна останавливается.

Варианты: Устроить остановку, на которой дети сидят и ждут прибытия троллейбуса.

Когда троллейбус подъезжает к остановке, то замедляет ход, одни пассажиры выходят, другие заходят.