

«Роль подвижной игры в жизни дошкольников»

Роль подвижной игры в жизни дошкольников

Подвижные игры для детей дошкольного возраста – активная деятельность ребенка дошкольника, которая развивает его физически, пополняет знания об окружающем мире, учит ловкости и сноровке. Подвижная игра влияет как на физическое развитие, так и на эмоционально-умственное развитие ребенка. Игра совершенствует и формирует новые качества личности малыша.

Детям дошкольного возраста просто необходимо движение. Известно, что дети, которые постоянно находятся в движении, меньше болеют и подвергаются различным заболеваниям, крепко спят, быстрее развиваются физически. В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития индивидуальности ребенка. Подвижная игра является первым уроком физической культуры в жизни ребенка. Одновременно ребенку прививаются нравственные нормы поведения. В игре дети познают окружающий мир, у них развивается фантазия, пространственное воображение и возникает много положительных эмоций, ощущение свободы, радости. Подвижная игра поможет ребенку преодолеть скованность и сделает его более общительным.

Игра - основное занятие ребенка дошкольника и занимает ведущее место в его образе жизни, педагоги особенно выделяют подвижные игры, когда ребенок или несколько детей сразу включаются в бурную подвижную деятельность. У каждой определенной подвижной игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Все подвижные игры разнообразны по своей организации. Некоторые игры обладают сюжетом, есть определенные роли и правила. Существуют игры без ролей, в них дети выполняют только двигательные упражнения по определенным правилам. И также есть игры, где все действия подчинены и обыграны текстом, который произносит взрослый.

Подвижные игры чаще всего проводятся на улице, на свежем воздухе, все это способствует умению ориентироваться ребенка в пространстве, укреплению здоровья ребенка, реже такие игры проводятся в закрытом помещении, в спортивном зале, в группе детского сада. Многие подвижные игры, особенно в детском саду, проводятся с группой ребят, это приводит к привитию чувства товарищества, ведь в игре дети взаимодействуют между собой, принимают коллективные решения, стремятся к взаимопомощи, а правила развивают ответственность с самого раннего возраста малыша.

Энергия, которая у маленького ребенка бьет ключом, требует своего выхода наружу, поэтому детям младшего дошкольного возраста движение и подвижные игры необходимы. Организуйте досуг вашего малыша на пользу его здоровья в виде игры. Выбирая подвижную игру для ребенка, отслеживайте соответствие игровых действий возрасту ребенка, его знаниям, умениям и навыкам.

Подвижные игры для детей 1, 5-3 года.

«Паровоз»

В этой игре принимают участие взрослые. Мама, папа и малыш встают паровозиком и при движении друг за другом, издают звуки паровоза. Затем можно поменяться местами и малыш будет впереди паровозика и вести «состав» вперед.

«Догонялки»

Самая любимая и первая подвижная игра малыша, он убегает от взрослого, а взрослый его догоняет и обнимает, после можно поменяться ролями.

«Воробушки».

Представьте, что вы воробушки, прыгучие и непоседливые. Можно подпрыгивать и одновременно помахивать руками. Пусть ребенок прыгает на двух ногах на месте или

вперед и назад. Если малышу это трудно дается, держите его сначала под мышки, потом за руку.

Подвижные игры для детей 3- 4 лет.

«У медведя во бору»

Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

*У медведя во бору
Много шишек наберу,
А медведь слепой –
Не бежит за мной.
Веточка обломится –
Медведь за мной погонится!*

На последнем слове «медведь» рычит (нежно!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

«Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

*Зайцы скачут скак, скак, скак,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают – не идет ли волк.*

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Гуси, гуси»

Дети стоят у одной стены комнаты. Водящий (взрослый) посередине.

Ведущий говорит: «Гуси, гуси».

Дети: «Га, га, га».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите - раз хотите, только крылья берегите».

Дети бегут к противоположной стене (там их домик), а ведущий должен успеть осалить как можно больше детей.

«День – ночь»

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте. Водящий должен заметить, кто двигается. Кто пошевелился – становится водящим.

«Автомобили»

Каждый из игроков назначается «автомобилем».

Его «гаражом» может быть стульчик или обруч, лежащий на полу. «Автомобили» «ездят» по комнате «рулят» и стараются не врезаться друг в друга.

Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок и т.п. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» - все стараются побыстрее занять свой «домик».

«Мой весёлый звонкий мяч»

Дети стоят лицом к воспитателю, который держит в руках большой красивый мяч. Затем воспитатель показывает детям как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой о пол. Затем просит детей попрыгать высоко, как мячики, произносит слова:

*Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?*

Красный, жёлтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Потом воспитатель бросает мяч в сторону со словами: «Сейчас мячик вас догонит - убегайте от него!» Дети убегают.

Игры для детей 5-7 лет

«Удочка»

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

«Ловишки»

С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

«Стоп-сигнал»

Изображайте с ребенком различные действия: топайте ногой, наклоняйтесь, делайте махи руками, ногами, хлопайте в ладоши и тому подобное. По сигналу стоп все движения прекращаются.

Игры для девочек

Скакалка.

Один из самых доступных спортивных снарядов – скакалка. Скакалка бывает длинная (для коллективной игры) около 5 м и короткая.

Короткая скакалка подбирается по росту: нужно встать на её середину, расставить руки на ширину плеч, концы должны быть на уровне пояса. Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком». Вдвоём через одну прыгалку: лицом друг к другу; спиной друг к другу; вращая скакалку вместе, держась друг за друга свободными руками. Можно прыгать целой компанией: двое вращают длинную скакалку, а остальные прыгают поодиночке, парами, группой.

Классы-классики.

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно считать и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подтолкнуть камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Чешские прыгалки.

Для игры нужна резинка, длиной 3-4 метра. Играют трое. Двое стоят друг напротив друга и натягивают ногами резинку на высоте 10 – 15 см. от земли. Третий становится между ними и начинает прыгать. Варианты прыжков могут быть разными: сначала двумя ногами через резинку вправо, затем влево; сразу через две резинки; потом делает прыжки на одной ноге; затем прыгает так, чтобы наступить сначала на одну резинку, потом на другую. Потом выполняются прыжки с поворотами на 180 градусов, на 360 градусов.

Резинку можно скрестить в виде восьмёрки, можно поднять одну сторону выше другой. Вариантов может быть очень много. Прыжки тоже имеют много вариантов:

несколько подпрыгиваний на месте – «мячики»; скользящие прыжки – «утюжки». Можно играть вчетвером и прыгать парами.

Эти незамысловатые и знакомые нам с детства игры помогут детям решить проблему свободного времени, улучшить физическую форму, развить ловкость, внимание, глазомер и решить некоторые познавательные задачи.

Игры для мальчиков

Не откроем ничего нового, если скажем, что ребята любят померяться силой. Единоборства интересны тем, что позволяют им и в себе увериться, и другим показать свою силу. Необходимо направить эту силу в нужное русло.

«Перетяжка каната»

Перетягивание каната – излюбленное занятие многих поколений. Для этого необходим канат, не очень толстый, длиной 3-4 метра.

Перетягивать его можно попарно или группами. Если в силе соревнуются двое, то на земле чертят два круга диаметром 2 метра на расстоянии 1 метр друг от друга. Взявшись за канат два соперника, стоящие в кругах, начинают тянуть его каждый к себе. Задача – вытащить соперника из круга или заставить его отпустить канат. Разнообразить эту забаву можно, если договориться тянуть канат одной рукой или двумя. А, может, силач готов один противостоять двоим.

Если же состязается целая команда, то на земле чертят линию. Побеждает та команда, которая перетянет противника на свою сторону.

«Ладонь в ладонь»

В этой игре важно исходную стойку – ноги сомкнуты, носки и пятки вместе – сохранять во что бы то ни стало. В такой стойке соперники стоят лицом друг к другу, между ними на земле проведена черта. Надо постараться вывести соперника из равновесия – тогда он волей-неволей, чтобы не упасть отставит ногу назад и заработает штрафное очко. А возможно он сделает шаг не назад, а вперёд и тогда точно проиграет.

Но мальчишки любят соревноваться не только в силе, но и в ловкости, быстроте, меткости.

«Городки»

Среднерусские рюхи, сибирские чухи, кубанские клетки, украинские скракли – как только не называлась эта действительно народная игра. Сегодня эта игра официально признана видом спорта. Что нужно для этой игры: деревянные чурки – городки, бита и площадка. «Город» - квадрат со стороной 1,7 – 2 метра. На расстоянии 9 -10 метров (для детей расстояние сократить) чертят линию – кон, и на вдвое меньшем расстоянии линию полукона. С этих линий производятся броски. Первый бросок по фигуре с кона, если из «города» выбит хотя бы один городок – следующие броски с полукона. Побеждает тот, кто выбив все городки сделал меньше всех бросков.

«Ринго»

Название этой игры к боксу отношения не имеет. Игру предложил известный польский фехтовальщик Влодзимеж Стрижевски. Он уверял, что она отлично развивает гибкость рук, подвижность пальцев, ну и конечно ловкость, меткость и глазомер.

Для игры необходимо резиновое кольцо, которое можно сделать из трубки диаметром 15-20мм. Сначала просто попробуйте бросать друг другу кольцо и ловить его. Это можно делать любой рукой, бросать тебе придётся той рукой, которой кольцо поймано.

Затем можно пройти на волейбольную площадку и попробовать проделать это через сетку (если нет сетки – просто через натянутую верёвку). Проигрывает тот, на чьей площадке упало кольцо.