

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

В развитии двигательной активности ребенка дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Именно в ней дети реализуют врожденное стремление к движению, потребность в активном воздействии на окружающий мир, испытывая чувство «мышечной радости», эмоциональный подъем, который обеспечивает положительный результат игры. Для дошкольников подвижные игры являются жизненно важной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Игра является эффективным средством формирования личности, его морально-волевых качеств.

В подвижной игре дошкольник многократно повторяет движения, заданные правилами, что благоприятно влияет на их усвоение и является важной составной частью процесса обучения. Однако учебные мотивы все еще тесно переплетаются с игровыми, ведь игра всегда находит в ребенке радостный отклик.

Повышение двигательной активности посредством подвижных игр обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект. Тщательное планирование подвижных игр позволяет избежать гиподинамии, актуальной в настоящее время у детей, так как компенсирует дефицит двигательной активности. Подвижные игры благоприятно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, укрепление мышц спины, пояса верхней конечности, живота, тренируют навыки в удержании тела в верном положении, укрепляют связочно – мышечный аппарат голени и стопы, воспитывают навыки правильной ходьбы.

Использование в играх небольших предметов (мячи, мешочки, палочки, флажки) повышают кожно-тактильную и мышечно - двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста.

Интенсивная мышечная деятельность способствует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц, увеличивает их мускульную силу, развивает координацию движений. Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Игры развивают моторику ребенка, уменьшают заторможенность, активизируют деятельность всей двигательной области коры головного мозга; дыхание, кровообращение и обменные процессы. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови

кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает благотворное влияние и на психическую деятельность.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствует процессы возбуждения и торможения. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Использование подвижных игр для повышения двигательной активности тесно связано с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма, усиливает все физиологические процессы, мозговые импульсы стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. При такой увлеченности детей развиваются волевые качества (выдержка, настойчивость, решительность, смелость, умение справляться с отрицательными эмоциями), помогающие преодолевать различные препятствия и находить оригинальные, нестандартные решения, которые так необходимы в повышении двигательной активности.

Подвижная игра способствует воспитанию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации движений, навыков пространственной ориентировки, она воздействует на формирование интеллектуального потенциала ребенка, его способности к анализу и синтезу ситуационных игровых проявлений, сообразительности, наблюдательности. Подчиняясь правилам игры, дети упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

При организации подвижных игр для дошкольников следует учитывать:

- * Время, место проведения, возраст и состояние здоровья детей.
- * Закрепить с детьми правила игры.
- * Проверить состояние спортивной одежды, обуви.
- * Убедиться в наличии специального оборудования и инвентаря, его соответствия всем требованиям, обеспечивающим безопасность здоровья детей.

Подвижных игры для детей 3--4 лет

МЫШИ В КЛАДОВОЙ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.

Упражнять в подлезании, в беге.

Описание: Дети – мыши сидят в норках. На противоположной стороне натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку сидит кошка – ведущий. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и «грызут сухарики». Кошка просыпается и бежит за ними, а они убегают в норки. Поймав, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила: мыши могут бежать в кладовую когда кошка заснет, возвращаться-когда проснется.

ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

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

Описание: На скамейках сидят воробушки. Место для автомобиля – гараж. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит ведущий и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила: нельзя убежать за границы площадки.

Варианты: Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках.

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: Ведущий находится в центре, берет большой мяч и отбивает его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Он подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Ведущий кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Затем он говорит: «Догоню!». Дети убегают.

Правила: убежать можно только после слов: «Догоню!»

УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом, перед ними ставится ширма. Ведущий с ребенком идет за ширму, договариваются какое животное или птицу будут озвучивать. За ширмой раздается мычание коровы, лай собаки и т.д. Ведущий предлагает детям отгадать, кто кричит.

Варианты: Включить запись голосов животных.

Подвижные игры для детей 4-5 лет

«Совушка»

Цель: учиться занимать позу и не двигаться некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит «Сова». Ведущий говорит: *«День наступает – все оживает»*. Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д. Неожиданно ведущий произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает»*. Все должны немедленно остановиться и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится, того «Сова» отправляет к себе в «дупло». После этого выбирают новую «Сову».

«Бездомный заяц»

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «бездомный заяц», он находится в середине круга, а остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». Во время бега по кругу по сигналу ведущего «Домик займи», все становятся в обручи. «Бездомный заяц» может занять «чужой» домик и тогда «Бездомным зайцем» может встать другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

«Лиса в курятнике»

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне – нора лисы. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.

«Охотник и зайцы»

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в «домиках» по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Ведущий говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник», «зайцы» останавливаются, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот в кого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

«Удочка»

Цель: учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре – ведущий с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Ведущий крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть, но те дети кого мешочек зацепил выходят из игры, они становятся пойманными «рыбками»

Подвижных игры для детей 5-7 лет

«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

Задачи: учить перебежать с одной стороны площадки на другую. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух- гуси, гуси! **Гуси-** отвечают: га-га-га.

Пастух- есть хотите! **Гуси-** да, да, да!

Пастух-так летите. **Гуси-** нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

Задачи:учить детей бегать врассыпную. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

Ход игры: по сигналу ведущего все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Ведущий отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

Задачи: Развивать у детей выдержку, ловкость

Ход игры: играющие стоят в кругу. Вне круга очерчивается дом лисы.

Ведущий предлагает детям закрыть глаза, обходит круг за спинами и говорит «Я иду искать хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится «Хитрой лисой». Затем предлагает открыть глаза и посмотреть, кто из них «Хитрая лиса», не выдает ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором «Хитрая лиса, где ты?». Затем «Хитрая лиса» прыгает в круг и говорит «Я здесь». Дети разбегаются, а лиса их ловит.

«ЗАТЕЙНИКИ»

Задача: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят: «Ровным кругом друг за другом, мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так...»

Дети останавливаются, а затейник показывает движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ»

Задачи: учить лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу ведущего – «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются и, звонят в колокольчик, затем возвращаются. Ведущий следит, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«БРОСЬ ДО ФЛАЖКА»

Задачи: учить метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре.

«ШКОЛА МЯЧА»

Задачи: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры:

Ведущий предлагает детям взять мячи и выполнять следующие команды двигаясь по кругу:

- * Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его