



Консультация для родителей  
Подвижные игры – основа детства

Подготовила воспитатель Зубарева А.Г

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Не случайно П. Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игра, относится к упражнениям, которые подготавливают ребенка к жизни. Они, по его словам — наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

В системе физического воспитания детей шести - семи лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью поведения детей данного возраста в игре является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников

положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. Старшие дошкольники довольно легко бегают по заснеженному двору, меньше утомляются от движений в зимней одежде, лучше сохраняют равновесие на скользкой поверхности. Зимой им рекомендуют игры, содержащие бег, упражнения в равновесии, метании снежков в цель и на дальность («Снайперы», «Льдинка» и др.). Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным и ночным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

Содержание игр также зависит от места их проведения. Если играют в помещении, то игры должны содержать движения, которые не требуют большого пространства («Кто летает?», «Допрыгни до мяча», «Поймай мотылька» и др.).

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания.

Игры повторяют в течение года, постепенно усложняя их. Это дает возможность совершенствовать жизненно важные двигательные навыки (ходьбу, бег и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее, попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной им игры, объяснять ее правила, вместе со своими товарищами организовывать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей семи лет увеличивается до 25—35 с. за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12—15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку.

Заканчивают игру тогда, когда дети получают достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Заметив первые признаки утомления (бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре), детям предлагают заняться более спокойной деятельностью.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3—4 раза, средней и малой — 5—6 раз. Следует чаще повторять интересные игры, которые были разучены с детьми ранее, с целью лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений. Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчает выбор игр для совершенствования различных видов основных движений, воспитания нравственно-волевых качеств. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Использованная литература:

«Игры для дошкольников»