

Консультация для родителей воспитателя по физкультуре

Подвижная игра, ее определение и специфика

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Значение подвижных игр

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла,

содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В программе воспитания в детском саду для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов: бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях. В младших группах воспитатель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с небольшим числом детей или со всей группой. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно. Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, воспитатель учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д.

Итак, подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Возрастные особенности подвижных игр

И для малыша, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорого ощущение любви и близости и то особенное понимание ребенка, которое можно обрести только в игре с ним. Для малыша игра с мамой - самый радостный и комфортный способ узнать мир. Если ребенок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, если он научился внимательно слушать и смотреть, ему никогда не будет скучно.

От рождения до года

Общеукрепляющая гимнастика

Помогите ребенку ощутить свое тело. Для этого хорошо перед едой выложить его на животик, пробежать пальчиками правой руки от ладони к плечу левой, помассировать ножки и слегка пощекотать тут и там. С месячного

возраста можно укреплять шею и плечи малыша. Для этого на несколько минут положите его на живот и поговорите о чем-нибудь, склонившись над ним. (Но только не оставляйте грудничка одного). Если спинка младенца уже окрепла, он с удовольствием покачается на маминых коленях или "полетает", лежа вниз животом, на вытянутых руках. Держите его крепко! Взяв малыша за руки, помогите ему встать на ножки, а затем снова лечь на спину. Займитесь гимнастикой. Положив ребенка на спинку на широком диване, приподнимайте его руки над головой попеременно. Затем слегка нажмите ладонями на ступни крохи, чтобы он отталкивал их, распрямляя ножки. Или покружите в "велосипед". Игрушки, которые можно мять, трясти, катать и т.п., помогут малышу освоить различные навыки. Для ребенка, который учится стоять, самое время расставить мебель так, чтобы, держась за нее, он мог вставать и обходить комнату. Если вы планируете ходить с ребенком в бассейн (при детской поликлинике, например), начинайте заранее приучать кроху ко всему, с чем он там может столкнуться. Пусть малыш "плавает" на животе и на спине на ваших руках от одного края ванны к другому. Возьмите его с собой в душ, постепенно приучайте к воде, льющейся на голову. Сыграйте с малышом в мяч, когда он сидит на полу или на травке.

От года до двух

Включите веселую музыку и потанцуйте вместе. Помогите ребенку разучить несколько движений: дотронуться до своего носа, помахать руками, потопать ногами. Когда малыш в состоянии будет повторить каждое движение, сделайте их несколько раз подряд в той же очередности. Устройте вместе потешные бега: часть пути из комнаты в кухню можно пройти вразвалочку, часть - задом наперед, в конце повернуться вокруг себя 3 раза, коснуться ладонями пола и бегом вернуться назад. Попробуйте такую игру: ребенок хлопает в ладоши (или прыгает, или размахивает руками), пока вы не скажете: "Стой!". Это упражнение помогает ребенку научиться "нажимать на тормоза" в случае опасности. Соорудите в комнате простейшую полосу препятствий: на пол положите большую подушку от дивана, через которую надо перелезть, стул, под которым надо проползти, и т.п. На прогулку, чтобы ребенок больше двигался, хорошо брать с собой игрушку, которую можно катать.

От двух до трех

Пока малыш спит, размотайте моток шпагата или лески по всей квартире или в саду, а на конце привяжите какой-нибудь сюрприз. Когда ребенок встанет, расскажите, что путеводная нить приведет его к сокровищу. Позвольте крохе помогать вам по хозяйству. Ему уже под силу загружать и разгружать стиральную машину, вытирать пыль с мебели, распаковывать сумки с продуктами. Если в хозяйстве найдется 5-6 пластиковых бутылок с крышками, из них выйдут отличные кегли. Для устойчивости в них нужно насыпать немного песка. Покажите ребенку, как сбивать кегли мячом. В парке, где достаточно места для беготни, можно играть так: ребенок бежит кругами вокруг вас и меняет направление всякий раз, когда вы командуете "Назад!", или

подпрыгивает, когда слышит команду "Гоп!". Стоит взять с собой мячик и перебрасывать его друг другу по ходу прогулки.

От трех до четырех

Установите в подходящем месте пластмассовое ведро или большую корзину. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч. Каждый раз после точного попадания победитель делает шаг назад. Проигравший передает мяч другому. В 3 года ребенок уже в состоянии крутить педали, поэтому можно учить его кататься на трехколесном велосипеде. Первое время малышу требуется отдых через каждые несколько метров. В парке можно устроить "прыжки в длину". Для этого на землю нужно положить параллельно две палки и постараться перепрыгнуть через обе. Расстояние между палками нужно увеличивать соответственно успехам ребенка.

От четырех до пяти лет

Научите ребенка играть с мячом: попросите подбросить мячик в воздух, потом хлопнуть в ладоши и поймать его. В этом возрасте, когда дети уже могут совершать дальние походы, хорошо некоторые прогулки превращать в путешествия или экскурсии (на речку, в зоопарк, на выставку). Маршрут лучше выбрать не самый короткий, а самый приятный и интересный. Если взять с собой фотоаппарат и сделать несколько хороших снимков, то уже можно считать прогулку удачной. Кроме того, это создает праздничное настроение и учит вниманию к деталям. Можно сходить и на "охоту": собрать листья и веточки разных деревьев, семена, шишки. Вечером после прогулки вместе с малышом оформить гербарий или сделать коллаж из ваших трофеев. В парке или в лесу можно играть в следопытов (разведчиков): отыскивать друг друга по следам или особым знакам (стрелочкам из тростинки и т.п.).

Примеры подвижных игр для детей от 3-7 лет

РАДУГА

Ход игры

Считалкой выбирается Радуга, он становится лицом к играющим, расставив руки в стороны (в течение всей игры он остается на своем месте). Радуга называет какой-либо цвет. Игроки находят этот цвет в одежде у себя или у кого-нибудь из соседей (можно держаться за одежду других) и, касаясь этого цвета, спокойно проходить под Радугой (под его руками). Если у игрока нет нужного цвета и нет возможности коснуться названного цвета, он должен быстро пробежать под Радугой. Если Радуга осалил игрока, то он становится новой Радугой и игра продолжается.

КЛАД

Материал: любой небольшой предмет.

Ход игры

Эта игра может проводиться на участке или в помещении. Выбирается Клагоискатель, он уходит и ждет, пока его не позовут. Остальные дети прячут какой-нибудь предмет в отдаленном уголке участка, зовут “клагоискателя” и дают ему примерно такое задание: “Пойдешь прямо, дойдешь до пенька, от него повернешь направо, дойдешь до забора, затем повернешь налево, пройдешь три шага прямо и начинай искать, на том месте находится клад”. Клагоискатель начинает искать, при необходимости ему повторяют описание маршрута. Когда он находит клад, его все поздравляют, выбирается новый Клагоискатель и игра повторяется.

НЕ СПИ, НЕ ЗЕВАЙ

Материал: длинная веревка, концы которой связаны между собой.

Ход игры

Выбирается водящий. Играющие образуют круг, держа веревку двумя руками сверху. Водящий ходит по кругу, произнося слова: “Не спи, не зевай, руки быстро убирай!” - стараясь коснуться рук одного из играющих. Задача играющих - вовремя убрать руки, отпустив веревку. По ходу игры веревка не должна падать на землю, поэтому, как только водящий отходит, играющий, которого он хотел осалить, сразу же берет веревку. Тот, кого водящий осалил, меняется с ним ролями.

ЛЯГУШАТА И ЦАПЛЯ

Материал: мел.

Ход игры

На площадке чертят круги - домики (по количеству играющих). Выбирается Цапля, которая прячется в стороне. Остальные играющие - лягушата. Они находятся в своих домиках - кругах. Со словами: “Долго мы сидели в иле, погулять не выходили,

Вылезайте из пруда, выходите все сюда”, - подражая движениям лягушат, дети выпрыгивают из своих “домиков” и веселятся. Неожиданно выбегает Цапля со словами:

“Кто здесь квакает “кваква”?”

Разбегайтесь кто куда!” - и начинает ловить Лягушат. Лягушата могут прятаться от цапли в свои домики.

УСАТЫЙ СОМ

Материал: мел.

Ход игры

На земле чертят линию - это "берег", с одной стороны суша, с другой стороны вода. Считалкой выбирают водящего - это Сом. Сом стоит в воде на расстоянии 4-5 метров от "берега". Все остальные играющие стоят там же, но на расстоянии 1,5-2 метра, лицом к "берегу", и произносят слова: "Под камнями сом не спит, Он усами шевелит, Рыбки, рыбки не зевайте, Все на берег выплывайте". После этих слов Рыбки убегают от сома, а он пытается их осалить. Сом не должен выходить за линию "берега". Пойманные в "воде" Рыбки выходят из игры. Игра повторяется.

ПЛЕТЕНЬ

Материал: к этой игре требуется музыкальное сопровождение - медленная и быстрая музыка.

Ход игры

Играющие стоят шеренгами у четырех стен площадки, взявшись за руки. Начинает звучать медленная музыка, и все шеренги сходятся в центре и кланяются друг другу. Затем звучит быстрая музыка, и все дети начинают плясать. Как только музыка смолкает, все участники должны вернуться на свои места в свои шеренги. Шеренга, которая построится первой, выигрывает.

ВЕСЕЛАЯ АРИФМЕТИКА

Материал: мяч.

Ход игры

Играющие стоят, образуя круг. По команде ведущего, например, "8" - игроки перебрасываются мячиком и называют числа, дающие в сумме "8". Один говорит: "Три", - и кидает мячик другому, он ловит и отвечает: "Пять", - и тут же дает задание следующему игроку и т. д. Можно сразу переходить к другому числу, а можно перечислять все числа, которые в сумме дают восемь. Называются любые числа в зависимости от знаний детей. Можно также ускорить темп игры. Если ребенок ошибается несколько раз, то он выбывает из игры.

ЛОВИШКИ

Материал: мел, веревки.

Ход игры

Игровую площадку делят на две части. Выбирается два ребенка - Ловишки. Остальные дети стоят на одной стороне площадки, перед ними проводится черта, на противоположной стороне участка также нужно провести черту. Ловишки находятся на середине, между двумя линиями. Играющие, кроме Ловишек, произносят слова: "Раз, два, три - лови!". После слова "лови" они должны перебежать на другую сторону площадки (за черту), а ловишки догоняют их. Если Ловишка дотронется до играющего прежде, чем пересечет черту, играющий считается пойманным и отходит в сторону. После двух-трех таких перебежек подсчитываются пойманные. Заранее обговаривается, какие по счету пойманные играющие будут Ловишками.

ТИШЕ ЕДЕШЬ

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5-6 м друг от друга. Задача играющих: как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим. Играющие двигаются только по словам водящего: "Тише едешь - дальше будешь. Стоп!". На слово "стоп" все замирают. Если водящий заметил, что кто-то зашевелился, он посылает играющего за черту.

12 ПАЛОЧЕК

Для игры нужны дощечка и двенадцать палочек. Дощечку кладут на плоский камень, чтобы получилось подобие качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему ударяют так, чтобы все дощечки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки сложены, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой играющий может незаметно подойти из "качелькам" и вновь разбросать палочки. Игра заканчивается, когда все игроки найдены и палочки на месте.

ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

Водящий отходит в сторону, пока играющие договариваются, кто будет подавать голос. Затем водящий встает в круг и закрывает глаза. Играющие идут по кругу со словами: "Мы собрались дружно в круг, повернулись разом вдруг, а как скажем "скок, скок, скок" {эти слова произносит один человек), отгадай чей голосок". Водящий открывает глаза и отгадывает, кто из ребят сказал "скок, скок, скок". Если это ему удастся, он и говорящий меняются местами.

СВЕТОФОР

На площадке чертятся две линии на расстоянии 5-6 м друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно посередине, спиной к играющим. Водящий называет какой-то цвет. Если у играющих этот цвет присутствует в одежде, они беспрепятственно проходят за

другую линию. Если такого цвета в одежде нет, то водящий может "осалить" перебегающего игрока. "Осаленный" становится водящим.

НЕВОД

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", т. е. остальных игроков. Задача "рыб" - не попасть в "невод". Если "рыбка" не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", т. е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не останется один игрок "рыбкой".

БЕЛКИ НА ДЕРЕВЕ

Все играющие - "белки", они должны находиться на дереве (стоять на деревянных предметах или держаться за дерево). Между деревьями бегают "собака" - водящий. "Белки" прыгают, перебегают с дерева на дерево, а "собака" должна поймать (салить) бегающих "белок". Если это ей удалось, "собака" и "белка" меняются местами. В эту игру лучше играть в роще, где много деревьев.

КОТ И МЫШИ

На расстоянии 10 м. чертятся две линии: за одной - домик "кота", за другой - домик "мышей". Водящий - "кот" спит в своем домике* а "мышата" идут к нему со словами: Вышли мыши как-то раз Посмотреть который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири... (В этот момент "мышы" подходят к "коту" и гуляют). Вдруг раздался страшный звон. Побежали мыши вон. После слова "вон" "кот" бежит догонять "мышей". Пойманные выбывают из игры или меняются ролями с "котом".

ПОДМИГИШИ

Все играющие стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены вниз. На линии круга стоит водящий без партнера. Он должен посмотреть в глаза кому-нибудь из игроков первой линии и подмигнуть. Тот, кому подмигнули, бежит и становится за спиной ведущего. Задача игрока второй линии удержать свою пару.