

Консультация для родителей « Подвижные игры для мальчиков и девочек»

Подготовила
воспитатель
Павлова Р.Р.

Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей, и одним из важных ее разделов является подвижная игра. Есть справедливое выражение, что все взрослые «родом из детства», то можно уверенно сказать, что ни одно поколение не может обойтись без игр.

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.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему важен оптимальный режим двигательной активности в игровых упражнениях и подвижных играх.

Допустимую двигательную нагрузку в игровых заданиях и играх необходимо регулировать: изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

В ходе игры следует обращать внимание на внешние признаки утомления, так как даже в одной возрастной группе уровень физической подготовленности детей неодинаков. Нормальным

считается чуть возбужденное лицо, немного сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, главное, отсутствие жалоб в чем-либо.

В том случае, если движения детей нечетки, неуверенны (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишнего возбуждения и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности".

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 игре, относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Они, по его словам — наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у малышей «повышенное чувство удовлетворения».

Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

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 простора («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. В теплое время года широко используют природные условия. Например, на прогулке в лесу или парке при проведении игры «Целься лучше» для метания используют камешки или шишки, бросая их в канавку, ямку, дерево.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т. д. Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. В ходе игры можно более детально выяснить отдельные ее моменты.

Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Перед этим желательно

напомнить ребенку, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д. Иногда основные движения дети могут выполнить несколько раз до начала игры. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения. Затем, задав несколько вопросов, относительно правил игры, выясняют, все ли он понял в ее содержании.

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.).

Младшие дошкольники особенно эмоционально воспринимают игровые образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание именно эту особенность их психики. Например, советуют попрыгать, как зайчик, пройти тихо, как лисичка или мышка и т. д. Учитывая неустойчивость поведения и быструю возбудимость дошкольников, желательно проводить игру весело, но в спокойном и бодром тоне. Это положительно влияет на ребенка, повышает интерес к игре.

Продолжительность игры средней и большой подвижности для детей трех-четырех лет не должна превышать 6—8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т. д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разнообразными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушка»), лазанием («Перелет птиц») и др. Однако не рекомендуют проводить игры со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы требуют от взрослых

внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратко-временным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы. Общая продолжительность подвижной игры для детей этой возрастной группы составляет не больше 8—10 минут. Более высокая двигательная подготовленность детей шести лет дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай», метание колец в игре «Серсо», прыжки в игре «Поймай мотылька» и т. д.). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т. д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает в них участие по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10—12 минут.

В системе физического воспитания детей 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. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка — к прыжкам, мяч — к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

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.

Например, после первого условного сигнала — бежать или быстро занять свое место, после второго — присесть, после третьего сигнала — остановиться («Запрещенное движение», «Кто летает» 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.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества преодолеваемых препятствий, усложнением правил, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок. Определяя продолжительность игры, следует учитывать возраст дошкольников и уровень их физической подготовленности, а также условия, в которых проводят игру. 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.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Рекомендуем примерные подвижные игры для дошкольников, которые, можно проводить во время прогулок и занятий физической культурой. Игры подобраны и распределены в соответствии с возрастными особенностями детей. Однако многие из них имеют широкий возрастной диапазон. Например, в таких играх, как «Целься лучше», «Поймай мотылька», с большим удовольствием принимают участие дети пяти и семи лет. 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.

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.

Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.