

МБДОУ детский сад «Березка»

Консультация для родителей
«Подвижные игры в жизни ребёнка
дошкольного возраста»

Воспитатель: Трушина Вера Владимировна

Тамбовская область, р.п. Дмитриевка

2018 год

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детей такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексy. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Потому сами дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели — подвижные игры.

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 ребёнка. 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.

Подвижные игры, прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросании, 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. Совместные 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 перевозбуждение 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.

И для малыша, и для мамы так важно играть вместе! Для родителей дорогое 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.

От года до двух лет

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, проделайте 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 лет

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 командуete

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

От трех до четырех лет

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.)