

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ»

Двигательная активность детей реализуется в течение всего дня во всех режимных моментах, и в физкультурно-оздоровительной работе учреждения.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Одним из средств этой работы является подвижная игра. Подвижная игра лучшее средство оптимизации двигательного режима дошкольников. Это и активный отдых после напряжённой умственной работы.

К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста может планироваться в различное время дня в соответствии с режимом возрастной группы.

В утренние часы приёма, обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов - рекомендуется проводить игры малой подвижности. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности. В перерывах между организованными занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой (рисование, лепка, развитие речи или ФЭМП), полезны игры средней и малой подвижности («Съедобное, не съедобное», «Морская фигура замри»). Назначение этих игр - активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

Особое место занимают игры с детьми на прогулке. Ведь именно прогулка, достаточно продолжительная по времени, позволяет организовать с детьми самые разные игры. Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатель учитывает предыдущую деятельность детей.

После спокойных занятий (рисование, лепка), требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. Желательно, чтобы их было две: первая игра должна быть с большой нагрузкой, вторая — более спокойная.

В дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

Перед обедом, пока проходит сервировка столов, также можно предложить детям игры малой подвижности.

Важно также помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25—30 мин после принятия пищи *и ни в коем случае перед едой:* эмоциональный подъем и физическая нагрузка повышает возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

Методические приемы варьирования степени физнагрузки.

При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются *поздняя весна, лето и ранняя осень*. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. *Однако*, летом в прохладную погоду проводятся *игры*, в которых дети должны быть активны; *в жаркие*, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, скорее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.

На участке же зимой, следует уделить больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности детей. Для этого нужно расчистить достаточно просторную площадку - сделать постройки из снега (снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты, а также обеспечить детей игрушками и пособиями, которые будут способствовать активизации их деятельности (вынести санки, лопаты, санки для катания кукол, кукол в зимней одежде и т. п.). Все это будет способствовать активизации самостоятельной деятельности детей, обогащению их двигательного опыта, повышению их интереса к прогулке и более длительному пребыванию на свежем воздухе.

С чего начинается игра?

Далее, Предлагаю Вам заняться практикой и потренироваться в организации, придумывании и разнообразии подвижных игр.

Особенность подвижных игр - их соревновательный, творческий, коллективный характер. Поэтому давайте вспомним, что самое главное в организации таких игр. Каждая игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Постарайтесь именно ею увлечь ребят, заинтересовать их. Нарисуйте перед детьми яркую картину настоящего действия.

1 Ситуация: Как можно созвать участников поиграть? (Ответы участников)

Мои варианты: «Тай, тай, налетай, кто с нами играй!» (цепляются друг за друга за большой пальчик, или ладошка на ладошку, паровозиком)

2 Ситуация: Выбор водящего (Ответы участников)

Мои варианты: Посчитать по ладошкам, считалка, загадка, кто лучше выполнит задание, кто выиграет, рулетка с закрытыми глазами, выбор короткой палочки, чудесный мешочек и т.д. Из-за того, что ребёнок выиграл право быть водящим, появляется желание хорошо выполнить роль ведущего.

3 Ситуация: Игра «Летел лебедь», «Летела ворона». Правя ладошка игрока лежит поверх левой ладошки второго игрока, передаём хлопок по кругу называя по одному слову.

Задание участникам: Будем учиться фантазировать. Попробуйте придумать, что называла ворона, или считал лебедь? Придумайте свой вариант игры. Объясните всем и расскажите ваши правила.

Мои варианты: (называла слово, цвет, цифру, считала слоги, слова на букву..., названия птиц, деревьев, фруктов и т.д.)»

4 Ситуация: Игра «Шаги». Напротив водящего выстраивается шеренга, и он, называя каждого по очереди по имени, говорит, сколько и каких шагов ему надо сделать, например: «Таня, тебе 3 гигантских шага!», «Света, тебе 5 лиллипутских шагов!», «Максим, тебе 20 муравьиных шагов!" и т.д. Кто быстрее доберётся до водящего, тот и водит.

Задание участникам: Придумайте свой способ или вариант передвижения.

Мои варианты: зайчик, муравей. Великан, гномик, кенгуру, бабочка, кузнечик, лавочка, вертушка, прыжки боком, правой или левой ногой.

5 Ситуация: Игра «Море волнуется раз». Слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - любая фигура на месте замри!». Замирают, изображая телом заданную фигуру.

Задание участникам: Попробуем проявить своё творческое воображение. Какие движения можно использовать во время слов: «Море волнуется», чтобы разнообразить игру? Какую тему недели можно обыграть в этой игре?

Мои варианты: Фигуры могут быть заводные, двигающиеся, музыкальные, по теме недели: н-р: морские фигуры: рыбка, морская звезда, морской конёк, водоросли, медузы ракушка и т.д. Изображать можно буквы, цифры, человечков по карточкам.

В заключение хочу сказать, что в каждой подвижной игре творчество является обязательным компонентом. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует творческую деятельность детей.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. *В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора:* с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Подготовила Ощепкова Я.И.