

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16
e-mail: mdou50osa@yandex.ru



Консультация для воспитателей «Подвижные игры в режимных моментах»

Автор Губанова К.А.
инструктор по ФК



Двигательная активность детей реализуется в течение всего дня во всех режимных моментах, и в физкультурно-оздоровительной работе учреждения. Одним из средств этой работы является подвижная игра. Подвижная игра лучшее средство оптимизации двигательного режима дошкольников. Это и активный отдых после напряжённой умственной работы.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня. Считается, что двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделить большое внимание планированию. Двигательная активность проявляется в самостоятельной деятельности детей, подвижных играх, утренней гимнастике, двигательно-оздоровительных физкультурминутках, физических упражнениях после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами (соляная дорожка, ребристая доска, массажный коврик, а также недели здоровья, организованных совместно с воспитателями. Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста может планироваться в различное время дня в соответствии с режимом возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Это могут быть игры малой подвижности.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами»

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*)).

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки: – игры большой подвижности – одновременно участвует вся группа детей, построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки; – игры средней подвижности – активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (*ходьба, передача предметов*) или движение выполняется подгруппами; – игры малой подвижности – движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (*игры с ходьбой, игры на внимание*).

Место игры в режиме дня

- утренний приём;
- динамические паузы между непосредственно организованной образовательной

деятельностью;

- прогулки;
- гимнастика после сна;
- самостоятельная деятельность детей.

Игры малой подвижности

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения небольшие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры малой подвижности рекомендуется проводить в утренние часы приема. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности.

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. При подборе игр учитываются предшествующие занятия. 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. Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями. Их общая длительность может достигать до 10-15 мин.

С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается до 15-20 мин.

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

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.

В занятие физической культурой могут быть включены две игры. Одна, более подвижная – в основную часть, вторая, более спокойная – в заключительную часть занятия; цель последней – успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе является 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.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр с малышами на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. Даже детям четвертого года жизни, имеющим несколько больший двигательный опыт, чем дети третьего года, играть в такой одежде трудно. В этот период возможны самые

простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом. Большое количество снега на участке ограничивает свободное пространство, поэтому игры с малышами удобнее проводить небольшими подгруппами.

Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на участке с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное от занятий время, иногда проводить подвижные игры в помещении - в групповой комнате, освободив для этого побольше места; по возможности нужно стремиться выйти с детьми в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые можно использовать в игре.

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.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. 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.

Использованная литература:

- Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для воспитателя / Е. А. Тимофеева. - М.: Просвещение, 1986. - 67 с.

