



ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Подготовили: Сошина П.Г.
Лисичкина Н.В.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

обеспечение дошкольникам возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, формирование умений использовать полученные знания в повседневной жизни



В своей работе здоровьесберегающую деятельность
осуществляем в следующих формах:

- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ физкультминутки
- ✓ пальчиковая гимнастика
- ✓ гимнастика для глаз
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ гимнастика после сна
- ✓ игротерапия
- ✓ ритмопластика
- ✓ самомассаж
- ✓ подвижная игра
- ✓ прогулка

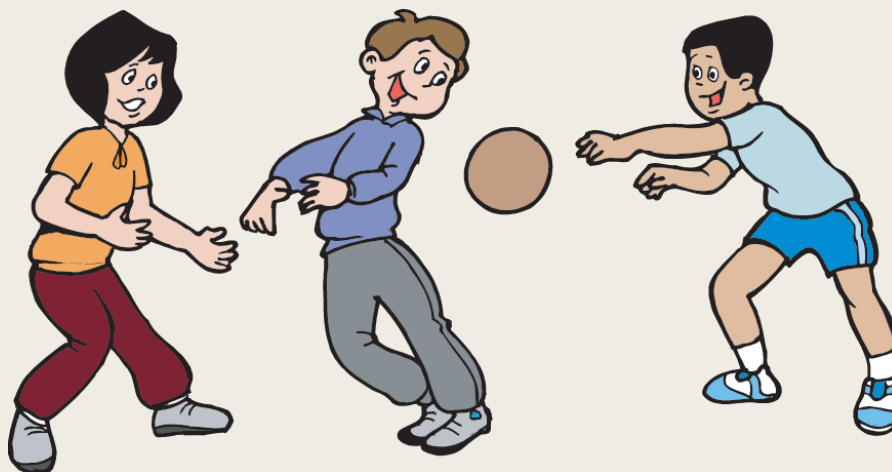
И всё же, особое место в развитии ребенка – дошкольника занимает подвижная игра.



Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная 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.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Так же, подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.



Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малыш прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т. д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт.

Классификация игр

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам:

- ✓ ***по возрасту*** (игры для детей младшего дошкольного возраста, среднего дошкольного возраста, старшего дошкольного возраста);
- ✓ ***по степени подвижности ребенка в игре*** (игры с малой, средней, высокой подвижностью);
- ✓ ***по видам движений*** (игры с бегом, с метанием, с прыжками, с лазанием и т.д.);
- ✓ ***по содержанию*** (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм – баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, волка, гуся, и т. д.

Методика проведения подвижных игр

Особое значение имеют **профессиональная подготовка** воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в его развитии и поведении; определяет (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках.

Обязательным условием подготовки педагога к проведению подвижных игр является **предварительное разучивание движений** как имитационных, так и физических упражнений, действий, которые дети выполняют в игре.

Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит **предварительную работу**: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий (водителями, спортсменами и т. д.), просмотр видеофильмов, кино– и диафильмов; беседы. Значительное внимание педагог уделяет **подготовке атрибутов игры** – изготавливает атрибуты вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Важно правильно *организовать игру* в отношении содержания, очередности выполнения заданий.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5–2 мин. В ходе объяснения новой игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мышления, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется *краткий образный сюжетный рассказ*.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположение играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших – без него).

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования.

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит также в распределении ролей. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки или предложить детям самим выбрать водящего и затем попросить их объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; может взять ведущую роль на себя или выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет поначалу воспитатель, делая это эмоционально, образно. Постепенно роль ведущего начинают поручать детям.



Значительное внимание следует уделять **вариантам** подвижных игр, позволяющим не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи; совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Игры малой подвижности

Игра №1 «У кого мяч?»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход : Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см, и дети за спиной передают его по кругу.

Водящий старается угадать, у кого мяч.

Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

Игра №2 «Летает-не летает»

Цель: Развитие у детей умение слушать внимательно, закрепление навыка построения в круг.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет

Игра №3 «Затейники»

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход : Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми.

Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (*влево*) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так.»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (*3—4 раза*).

Игры средней подвижности

№1 «У ребят порядок строгий»

Цель игры: закрепление умений находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Ход игры:

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают в рассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги.

Отмечается команда которая правильно и быстрее всех построила круг.

Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

№2 «Зевака»

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Ход игры:

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

2 вариант

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

№3 «Горячая картошка»

Цель : закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры:

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры:

При передаче мяч не бросать, уронившие мяч, выбывают из игры.

Игры высокой подвижности

№1 «Простые ловишки»

Цель: упражнять детей бегать врассыпную, увёртываясь от Ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от Ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону. Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

2 вариант

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

№2 «Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки.

Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз их догоняет и старается заморозить.

Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания пробежки.

Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

2 вариант

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос).

Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят: Мы два брата молодые, Я Мороз-Синий нос.

Два мороза удалые, Кто из вас решится Я Мороз-Красный нос, В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

№3 «Совушка»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант

Выбирается две совы. Можно принимать интересные позы.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение, они легко доступны и интересны детям. Именно поэтому рекомендуется играть в подвижные игры с детьми не только в детском саду, но и в домашних условиях, во время отдыха и в летние каникулы.



Спасибо
за
внимание!!!