

Консультация для воспитателей

Подвижные игры на прогулке

Значение физических упражнений на воздухе

Ребёнок, который ежедневно гуляет по несколько часов, всегда бодр, весел и энергичен. У него хороший цвет лица, нормальный аппетит, крепкий сон. Но полезное воздействие воздуха теряет свои преимущества, если ребёнок на прогулке пассивен. Активные движения, даже при сравнительно низкой температуре воздуха снимают опасность переохлаждения, способствуя выработке в организме тепла. Важно и то, что увлекательные физические упражнения и подвижные игры во время прогулок приучают детей долго оставаться на воздухе.

Отправляя детей на прогулку, взрослые должны позаботиться, чтобы ему и на морозе было тепло. Разрешить эту задачу отчасти помогает по сезону подобранная одежда. Но, если малыш на прогулке мало двигается, то, как бы тщательно мы его не одевали, он вскоре начинает жаловаться на холод и проситься домой. Детям приносит мало пользы однообразное, медленное чинное прохаживание по участку, под надзором взрослых. И вот результат: ребёнок скучает, мёрзнет, и стремится в помещение. А ведь пребывание на улице можно сделать интересным, насытить весёлыми увлекательными упражнениями и забавами.

Проведение на прогулке занятий, игр, упражнений с двигательной активностью позволяет одевать старших дошкольников даже в холодный период года в облегчённую спортивную одежду, что способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний, среди воспитанников дошкольных учреждений.

Игры на свежем воздухе расширяют знания о природных явлениях, помогают установить причинные связи между этими явлениями, что, в свою очередь, влияет на развитие мышления, и речи (заучивание четверостиший к подвижным играм).

Организация различных упражнений и подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности, вместе с тем, создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи. Развиваются и физические качества - выносливость, сила, скорость и т.д.

При проведении подвижных игр надо помнить, что моторные умения, знания и ориентировки, закрепляемые в подвижных играх, должны соответствовать возрастным особенностям ребенка.

Возрастные особенности развития организма дошкольника

У трех-четырех леток отмечается общая большая неустойчивость из-за того, что значительная часть силы идет на поддержание своего собственного тела в равновесии, отсюда ограниченность динамических возможностей в данном возрасте. У этих детей преобладает развитие мускулатуры верхнего плечевого пояса, движения с участием крупной мускулатуры, отмечается

недостаточное развитие ручной умелости. Повышенная утомляемость при однообразных движениях требует частой смены движения и положений. Если продолжительное время дети стоят или сидят они утомляются. Это утомление сказывается в слезах, конфликтах с другими детьми, в рассеянности внимания детей. Поэтому одну и ту же игру, например, игру в мяч, надо проводить в различных положениях: чередовать прокатывание мяча с бросанием и ловлей.

Пяти-шестилетки дают большую устойчивость в равновесии собственного тела. У этих детей наблюдается более равномерное развитие мускулатуры, совершенствуется координация движений. И хотя выносливость ребенка повышается, все же организм его требует частой смены движений и положений.

Семилетки дают более энергичный рост конечностей. Относительно увеличивается мышечная масса, но выносливость еще недостаточна из-за общей неустойчивости физиологического баланса. Значительно улучшается координация движений, автоматизируются двигательные умения, уточняется развитие ручной умелости. При общей повышенной нервной возбудимости отмечается высокая двигательная активность, имеющая определенный целенаправленный характер. Поэтому более продолжительное время могут находиться в одном и том же положении, а, следовательно, одну и ту же игру можно проводить более длительное время, но не более 2-3 раз.

Игры с правилами

Игры детей делятся на творческие и организованные игры с правилами. Подвижные организованные игры отличаются от творческих игр тем, что обуславливаются готовым содержанием и правилами. Они могут быть даны с развернутым содержанием и тематикой или заключать в себе какое-то определенной задание, например, догнать кого-нибудь, попасть в определенную цель.

Через подвижную игру осуществляется контроль над развитием и совершенствованием двигательного аппарата ребенка.

Подвижные игры дают возможность активизировать пассивных детей. Благодаря общим для всех правил подвижных игр все дети проходят через активные роли.

Игры с правилами делятся на подвижные и малоподвижные.

Подвижными играми называются такие, в основу которых кладется движение. Эти игры требуют наличия определенного пространства и определенной затраты не только психической, но и мышечной энергии.

Малоподвижными играми называют такие, в основу которых кладется не движение, а развитие таких качеств, как внимание, сообразительность, быстрота реакции. Эти игры обычно проводятся в тот момент, когда дети должны отдохнуть и успокоиться. Целесообразнее их проводить после подвижных игр как момент отдыха после движений.

По форме построения подвижные игры бывают трех типов:

1. Игры круговые, когда играющие располагаются по кругу («Пузырь», «карусели», «Догони мяч» и т.д.)

2. Линейные, когда играющие делятся на группы, построенные шеренгами одна против другой («Цепи кованые») или одна за другой («Кто скорее через обруч»)
3. Игры в рассыпную, в которых дети расходятся или разбегаются в любом направлении по всему участку («Пятнашки»).

По видам движений игры делятся:

1. Игры с элементами перестроения, дети упражняются в ориентировке и преодолении пространства, в согласовании своих действий с действиями других, закрепляют полученные на занятиях по ФИЗО умение строиться в круг, колонну, шеренгу и т.д.
2. Игры с наличием общеразвивающих упражнений, дети развивают и укрепляют как отдельные части тела, так и все тело, развивают координацию движений.
3. Игры с бегом, дети развивают ловкость, быстроту и способность менять направление, во время проведения этих игр активизируется весь организм ребенка, поднимаются процессы дыхания. Кровообращения, обмена.
4. Игры с прыжками, дети развивают координацию движений, точность двигательной реакции и такие качества, как решимость. Эти игры также улучшают деятельность жизненных процессов организма ребенка, создавая эту активизацию за более короткое время.

Внимание! *У маленьких детей допускается спрыгивание с высоты 10-15 см, а у детей среднего и старшего возраста - с высоты 30 см.*

Прыжок в высоту детям младшего возраста не дается, детям среднего возраста дается на 20-30 см, старшего - на 30-45 см.

Прыжок в длину с места детям среднего возраста дается на 50-70 см, а старшего - на 70-100 см. Размеры прыжка в длину - с разбега у старших детей могут быть увеличены на 120 -140 см. Дети среднего возраста обычно с разбега слабо рассчитывают свой прыжок и не на месте делают толчок.

В играх норма прыжка, как в высоту, так и длину значительно снижается, так как большая часть внимания и воли ребенка во время игры бывает мобилизована на содержание и ход самой игры, а не на преодоления препятствия.

5. Игры с элементами равновесия, дети развивают координацию движений, способствуют выработке правильной походки, смелости, решительности в преодолении высоты. Игры с элементами равновесия проводятся перед играми с бегом, прыжками, так как во время этих игр сильно возбуждается деятельность легких и сердца.
6. Игры с элементами метания, дети укрепляют и развивают плечевой пояс, координацию движений, ручную умелость, глазомер, меткость и точность двигательной реакции.
7. Игры с элементами лазания, дети во время проведения этих игр укрепляют все мышечные группы, главным образом плечевой пояс, развивают координацию движений, вырабатывают решимость и привычку к ощущению высоты.

8. Игры, проводимые в зимних условиях на воздухе. При выборе этих игр надо помнить, что:
- в игре должны принимать одновременное участие все дети;
 - не надо давать игр с продолжительным бегом или бегом на большое расстояние, так как эти игры вызывают сильную испарину, а наступающее затем резкое охлаждение может привести к заболеванию.
 - обязательно для бега в зимних условиях ограничивают пространство, т.е. проводят границы, примерно, на расстоянии 15-20 шагов одна от другой;
 - не следует включать игры с такими движениями, которые трудно выполнить в зимней одежде, например, прыжки в длину, движения, требующие большой амплитуды движений;
 - игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий и хорошо липнет;
 - игры проводятся на хорошо утрамбованной площадке. Очищенной от рыхлого снега.

Выбор игр

Выбор игр зависит от целого ряда условий:

- Сезонности: весной, зимой, летом игры будут носить разный характер, и иметь различное содержание;
- Состояния погоды: в жару нельзя давать игр с большой нагрузкой, зимой разгорячившись от сильных движений, дети могут, стоя на месте, остыть и заболеть;
- Количества детей: некоторые игры, например, игра с переброской одного мяча, может быть утомительна для дошкольников из-за малой подвижности, если в группе большое количество детей;
- Эмоциональное состояние детей: возбужденным детям лучше давать более спокойные игры, в которых тишина, спокойствие и сосредоточенность, прекрасно воздействуют на таких детей, и наоборот, в группе с заторможенными движениями придется играть в более подвижные игры;
- Возраста детей: в младшей группе не следует проводить игр, требующих определенного напряжения и выдержки, а надо выбирать игры с несложным сюжетом и правилами, чаще процессуально-имитационного характера («Пузырь», «Кот и мыши»).

Место игры на прогулке

При проведении игры нужно учитывать предыдущую деятельность детей. Игра, являясь организованным занятием не должна проводиться сразу после выхода детей на прогулку, потому что дети еще не отдохнули от предыдущей организованной деятельности - занятий.

Хорошо проводить игры на прогулке в те моменты, когда у детей иссякает инициатива в их свободной деятельности, и дети затрудняются в выборе себе занятия. В таком случае воспитатель объединяет детей путем игры с правилами и дает направление детской деятельности.

Подвижные игры рекомендуется проводить за 15-20 минут до захода их в группу.

Планирование игры

На месяц обычно намечают 3-4 игры для средней и старшей групп, в том числе 1-2 новые (одна подвижная, другая спокойная).

В младшей группе - 2-3 игры (одна из них новая).

За один раз не следует давать больше двух игр, причем одна игра должна быть более подвижного характера, в которой группа участвует в беге или прыжках, а другая - более спокойная или с пением.

Новых игр часто давать не следует. Новая игра вносится после того, как дети хорошо усвоили старую.

Всякое воздействие требует для своего закрепления повторения и упражнения. Только при этом условии закрепляются вновь приобретенные знания и умения. Для этого рекомендуется:

В младшей группе проводить одни и те же игры в течение 3-4 прогулок, можно проводить одну игру 1-2 раза на каждой прогулке.

В средней и старшей - в течение 2-3 прогулок, по 3-5 раз на каждой прогулке.

Следует не забывать при проработке новой игры, возвращаться к хорошо знакомым детям играм, что позволит дошкольникам использовать их в самостоятельной свободной игровой деятельности.

Также рекомендуется уже знакомую детям игру проводить с элементами усложнения, например, убегая, ребенок может спрятаться в заранее намеченный «домик».

При выборе водящих необходимо пользоваться разными способами, это:

- Разного рода считалки;
- Водящий может быть выделен всей группой или прежним водящим;
- Водящий может быть назначен воспитателем.

Однако каждый из указанных способов имеет свою слабую сторону, поэтому необходимо применять попеременно все способы. Желая быть водящим, дети часто поддаются, поэтому нельзя выбирать водящего из числа пойманных

Подготовка воспитателя к игре

Незнание воспитателем игры может привести к дезорганизации детского коллектива, к снижению интереса у детей.

Воспитатель должен знать, что от степени продуманности игры зависит и ее успех.

При невозможности применить намеченную игру, воспитатель должен уметь их заменить добавочными играми.

Пред тем, как начать игру воспитатель должен провести коротенькую беседу, чтобы настроить детей на игру, познакомить их с правилами или рассказать о повадках того животного, образ которого используется в игре. Игре также может предшествовать небольшой рассказ или пение.

Такая предварительная настроенность чрезвычайно существенна для эмоционального восприятия игры, для самого усвоения содержания игры и для лучшей организации детского коллектива. Игра, даваемая просто, без предварительной вводной беседы, часто плохо воспринимается детьми,

кажется им скучной и неинтересной, вяло проходит и не дает того педагогического эффекта, который мы хотим получить от игры. Бессюжетные игры не требуют предварительной беседы.

При объяснении игры воспитатель располагает детей так, чтобы все дети видели его мимику, жесты, движения и ясно слышали его речь. Живая, веселая, образная речь воспитателя способствует настроенности ребят и поднятию интереса к игре.

Во время проведения игры воспитатель не должен кричать, так как дети впоследствии перестают реагировать на повышение голоса.

Не следует объяснять все правила сразу, так как дети, желая быстрее приступить к самой игре, быстро их забывают, плохо усваивают и забывают выполнять. Объяснение правил должно чередоваться с активным действием детей. Правила можно дополнять в процессе самой игры. Правила во время проведения подвижных игр выполняются детьми безоговорочно.

Окончив игру, воспитатель должен сказать о достижениях детей во время игры или о тех ошибках, которые были допущены во время игры, и которых можно избежать.

Показ движений

Подражательная способность детей очень велика и поэтому, чем лучше будет показ, тем выше будет качество движения ребенка. Воспитатель должен показывать движения правильно, четко, красиво.

В младших группах воспитатель и организатор, и наблюдатель, и участник (участвует в игре как рядовой член коллектива).

В средней группе роль руководителя как непосредственного участника несколько снижается, временами он может не быть непосредственным участником игры, а брать на себя роль организатора и наблюдателя.

В старших группах воспитатель стремится всю инициативу и организацию проведения игры передать детям, а сам следит за ходом игры, за выполнением правил и принимает активное участие. Если того требует нарушение хода игры, возникновения конфликта среди детей и т.д.

Также активного участия воспитателя требуют игры, связанные с подачей сигнала, так как подача сигнала очень трудно дается детям.

Гигиенические условия проведения игр

- Подвижные игры лучше всего проводить на воздухе.
- Место, где проводятся игры, не должно быть каменистым, чтобы дети при падении не получили ушибов.
- Земля на площадке не должна быть рыхлой, песчаной, так как это затрудняет бег, она должна быть хорошо утрамбована, допускается наличие невысокой травы.
- Если на площадке пыльно, она должна быть полита за 10-15 минут до проведения подвижных игр, также на площадке должны быть скамейки, на которых дети смогут отдохнуть в случае усталости.