

Подвижные игры, физкультура и спорт

В подвижных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться, утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Подвижные игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях и являются жизненной потребностью для детей младшего дошкольного возраста.

Всё сказанное выше свидетельствует о том, что с помощью подвижных игр можно решать разнообразные задачи (образовательные, воспитательные, оздоровительные), а для этого надо широко практиковать их в повседневной работе с детьми.

Задачи.

1. Создать условия для благотворного физического развития детей.
2. Развивать у детей желание играть в подвижные игры вместе с воспитателем с простым содержанием.
3. Формировать умение детей играть в подвижные игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (бег, ходьба, прыжки, ползание, метание, упражнения в равновесии)
4. Повышать интерес к здоровому образу жизни через подвижные игры.
4. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу. укрепления здоровья ребенка.

Ожидаемые результаты

1. Развитие двигательной активности детей.
2. Развитие умения играть в подвижные игры со сверстниками.
4. Повышение знаний детей и родителей о подвижных играх и их значении в развитии интереса к физической культуре и спорту

Подвижные игры для разучивания с детьми

Подвижная игра «Догони меня»

Цели: учить быстро ориентироваться в пространстве; развивать ловкость; воспитывать желание играть с воспитателем.

Подвижная игра «Кто бросит дальше мешочек?»

Цель: упражнять в метании, развивать силу рук, воспитывать желание выполнять физические упражнения.

Подвижная игра: «Попади в круг».

Цели: совершенствовать умение действовать с разными предметами, учить бросать предметы в определенном направлении двумя руками, развивать глазомер, координацию движения, ловкость, воспитывать потребность в двигательной активности.

Подвижная игра «Самолеты».

Цели: учить бегать в одном направлении, учить действовать по сигналу.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

Цели: учить бегать не наталкиваясь, развивать память, внимание, быстроту движений, ориентировку в пространстве воспитывать внимательное отношение к сверстникам

Ход:

Нарисовать на земле несколько кругов — это гнёздышки. Взрослый произносит слова: «Вот летели птички, птички невелички. Все летали, все летали — крыльями махали. На дорожку сели, зёрнышек поели. Клю-клю-клю-клю, как я зёрнышки люблю. Перышки почистим, чтобы были чище. Вот так, вот так, чтобы были чище! Прыгаем по веткам, чтоб сильнее быть деткам. Прыг-скок, прыг-скок, прыгаем по веткам». — По сигналу: «Летите домой в гнёздышки!» дети возвращаются в "гнёздышки».

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. развивать быстроту, внимание воспитывать внимательное отношение к сверстникам

Ход: Дети садятся на стульчики или скамеечки на одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Полетели, воробушки, на дорожку» дети поднимаются со стульев, бегают по площадке, размахивая руками-крылышками.

По сигналу воспитателя «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» автомобиль выезжает из гаража, воробушки улетают в гнезда (садятся на стулья). Автомобиль возвращается в гараж.

«Вышли дети в садик»

Цели: уточнять знания о голосах; учить действовать согласно тексту стихотворения.

Ход игры

Воспитатель.

Вышли дети в сад зеленый танцевать, танцевать.

(Дети двигаются произвольно, танцуют)

Стали гуси удивленно гоготать, гоготать.

(Дети кричат: «Га-га-га!») Серый конь заржал в конюшне: «Иго-го! Иго-го!»

(Дети повторяют: «Иго-го! Иго-го!»)

Для чего кружиться нужно, для чего, для чего?

(Все дети кружатся.)

И корова удивилась: «Му-му-му! Му-му-му!»

(Дети повторяют: «Му-му-му!») Что вы так развеселились?

Не пойму, не пойму!

(Воспитатель делает вид, что забодает всех. Дети разбегаются в стороны.) Игра повторяется 2-3 раза

«Беги к тому, что назову»

Цели: напомнить названия предметов, научить бегать «стайкой».

Правила: уметь слушать взрослого.

Ход игры

Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице беги!»

Дети стайкой бегут к песочнице. Воспитатель идет за ними, не спешит, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «Раз, два, три, к веранде беги!»

Затем игра повторяется. Дети бегут к качелям, к столику, к горке и т.д.

«Птички и дождик»

Цели: учить действовать по команде взрослого; упражнять в произнесении звуков.

Материал: эмблемы с изображением птиц.

Ход игры

В. раздает детям эмблемы птиц, уточняет, у кого какая, и объясняет: «Все должны слушать слова по ходу игры и выполнять названные действия».

В. начинает: «Птички летают (дети бегут по площадке), клюют зернышки (дети присаживаются, «клюют»), опять, улетают.

Вдруг налетел злой осенний ветер, завыл, зашумел. («Ввв!» - произносят дети.) Закапал частый дождь, застучал по крыше: «Тук! Тук! Тук!» - повторяют дети. «Прячьтесь, птички! А то все перышки станут мокрыми,- зовет взрослый. – Все птички попрятались: кто под кустик, кто под листик (дети присаживаются). Дождик прошел, и опять птички полетели, веселую песенку запели, радуются». (Дети имитируют голоса знакомых птиц.)

Игра продолжается. Можно усложнить сюжет появлением на площадке собачки, автомобиля. Каждый раз «птички» разлетаются в разные стороны.

У медведя во бору

Цель: учить действовать согласно словам текста.

Материал: крупная игрушка (медведь).

Ход игры

Воспитатель (В.) сажает медведя под кустом и рассказывает детям, что осенью можно пойти в лес, набрать грибов и ягод; спрашивает, кто из детей ходил с родителями за грибами: «Много грибов принесли? Находили ли в лесу малину? Кто любит малину? Конечно медведь! Он приходит полакомиться сладкими ягодами, а как увидит кого, сразу рычит, отгоняет всех, хочет один ягоды собирать. Ишь какой мишка-сладкоежка! Пойдемте и мы в лес!

В. медленно читает стихотворение:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру,

А медведь глядит

И на нас рычит: «Рррр!»

Слушая текст, ребята медленно приближаются к медведю (мягкой игрушке).

Как только медведь «зарычит», все разбегаются в разные стороны.

Затем В. спрашивает: «Кто хочет быть медведем? Ты, Миша? А рычать будешь?»

Тогда садись рядом. У нас будет два медведя».

По желанию детей игра повторяется 3-4 раза, «медведи» могут меняться.

Дед Мороз

Цель: прививать умение выполнять характерные движения.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям начать игру. Все вместе вспоминают, что Дед Мороз живет в лесу и приносит зимой детям подарки.

Воспитатель говорит грубым голосом:

Я – Мороз Красный Нос,
Бородою зарос.
Я ищу в лесу зверей.
Выходите поскорей!
Выходите, зайчики!
Дети прыгают навстречу воспитателю, как зайчики.
Воспитатель пытается поймать ребят: «Заморожу! Заморожу!» Дети разбегаются.
Игра повторяется.
Каждый раз «Дед Мороз» приглашает выходить «из леса» новых «зверей» (мишек, лисичек), лесных птичек. Дети имитируют их движения, а затем убегают от «Деда Мороза».

Ворона и собачка

Цели: учить подражать движениям и голосам птиц; двигаться, не мешая друг другу.
Материал: большая пушистая собака, эмблемы с изображением ворон.

Ход игры

Воспитатель произносит:

Возле елочки зеленой

Скачут, каркают вороны:

«Кар! Кар! Кар!»

Дети прыгают, изображая ворон, издают каркающие звуки.

Педагог подходит к «воронам», берет в руки игрушечную собачку и говорит:

Тут собачка прибежала

И ворон всех разогнала:

«Ав! Ав! Ав!»

«Вороны» разбегаются в разные стороны.

Игра по желанию детей повторяется 2-3 раза.

Раздувайся, мой шар!

Цели: учить выполнять разнообразные движения, образуя круг; упражнять в произношении звука [ш].

Ход игры

Воспитатель (В.) говорит: «Давайте, ребята, будем надувать воздушный шар. Надуем его так, чтобы он стал большим-большим и не лопнул».

Все встают в круг тесно друг к другу, берутся за руки. В. медленно, напевно произносит слова, отступая назад:

Раздувайся, мой шар!

Раздувайся, большой...

Все останавливаются, держась за руки и образуя большой круг. В. продолжает:

Оставайся такой

И не лопайся!

В. уточняет: «Смотрите, какой большой шар мы надули!» И все вместе: «Ш-ш-ш-ш!»

Не отпуская рук, все сбегаются в середину. «Сдулся наш шар!» - констатирует воспитатель. – «Надуем еще раз!» - и повторяет слова игры.

На третий раз дети, держась за руки, расходятся, образуя как можно широкий круг.

В. командует: «Хлоп!». Дети расцепляют руки и разбегаются в разные стороны:

«Лопнул шар!»

Снег кружится

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры.

Материал: ободки с эмблемами-снежинками.

Ход игры

Воспитатель (В.) напоминает детям, что снег легкий, он медленно падает на землю, кружится, когда подует ветерок.

Затем предлагает всем участникам игры ободки-снежинки. В. предлагает детям покружиться, произнося: «Снег, снег кружится, белая вся улица!»

Затем жестом приглашая детей приблизиться, произносит: «Собрались мы все в кружок, завертелись, как снежок».

Дети выполняют действия произвольно и в конце медленно приседают. В. произносит: «Подул холодный ветер. Как? В-в-в-в! («В-в-в!» - произносят дети.) Разлетелись, разлетелись снежинки в разные стороны».

Дети разбегаются по площадке.

Игра по желанию детей повторяются 3-4 раза.

На елку

Цель: научить имитировать характерные движения зверей.

Ход игры

В. напоминает детям, что скоро наступит Новый год. Везде будут стоять украшенные елки, вокруг них все будут водить хороводы, петь песни, плясать. Лесные звери тоже любят этот праздник, приходят к детям в гости, полюбоваться елкой, повеселиться.

В.: «Ребята, слушайте и сразу же выполняйте то, что делают зверушки».

Ну-ка, елочка, светлей,

Засверкай огнями!

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий заяц.

(Дети скачут, как зайчики; бегут вприпрыжку.)

А за ним, смотрите все,

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться.

В.: «Тихо-тихо бегите, как лисонька».) Вперевалочку идет

Косолапый мишка.

Он несет в подарок мед

И большую шишку.

В.: «Медленно топает, вперевалочку».) Ну-ка, елочка, светлей, Засверкай огнями,
Чтобы лапы у зверей Заплясали сами!

(Дети пляшут, кто как хочет.)

Коза рогатая

Цель: учить выполнять действия в соответствии со словами стихотворения.

Материал: эмблемы с изображением мордочки козы.

Ход игры

Воспитатель (В.) предлагает: «Давайте играть. Все мы будем козами. Покажите, как

коза идет-бредет, как ножками топает, глазками хлопает. А как голос подает? Покажите, какие у козы рожки. Ух, какие все рогатые! Как будете бодаться? Теперь давайте играть». Воспитатель:

Идет коза рогатая,

Идет коза бодатая

За малыыми ребятами.

Ножками топ-топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп-хлоп.

Кто каши не ест,

Молока не пьет?

Забодаю! Забодаю!

Дети выполняют соответствующие действия.

Воспитатель делает вид, что бодает детей. Дети разбегаются «бодаться» и кричат:

«Ме-е-е!».

Игра повторяется 2-3 раза.

Планирование подвижных игр

Сентябрь	«Солнышко и дождик» «Кот и мыши»
Октябрь	«Самолеты» «Ладушки-оладушки» «Беги к тому, что назову»
Ноябрь	«Догони меня» «Самолеты» «Воробушки и автомобиль» «Вышли дети в садик» «У медведя во бору»
Декабрь	«Ладушки-оладушки» «Снег кружится» «Зайка беленький сидит» «Дед Мороз»
Январь	«Кто бросит дальше мешочек?» «Коза рогатая» «Паровозик» «Ворона и собачка» «Раздувайся, мой шар!»
Февраль	«Попади в круг». «Беги к тому, что назову» «Птички, раз! Птички, два!» «Зайка серый умывается»
Март	«Солнечные зайчики» «Слышим – делаем» «Мой весёлый звонкий мяч» «Мишка»
Апрель	«Солнышко и дождик» «Кошка и мышки» «Птички и дождик»

Май	«Солнечные зайчики» «Слышим – делаем» «Мой весёлый звонкий мяч» «Мишка»
-----	--

Работа с родителями.

1. Беседы с родителями о необходимости играть в подвижные игры в рамках семьи.
2. Подготовка домашних заданий для родителей;
3. Подбор литературы для консультаций, бесед с родителями.
4. Оформление папки для родителей с описанием подвижных игр.

Игра способствует самореализации ребенка. Играя, он обретает пространство — физическое, эмоциональное, социальное. У него формируется комплекс «самости» — самовыражения, самоконтроля, самореализации, самоопределения, самореабилитации. Коммуникативная функция Игра невозможна без общения, которое является ее основным энергетическим источником. Игра способствует объединению больших и маленьких, помогает им найти общий язык. Она является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания существующим правилам. Ребенок учится понимать и уважать других, справляться с запретами. Он в этом лично заинтересован, так как не соблюдающего правила в следующий раз уже не позовут в игру. В играх встречаются два рода отношений. Это отношение соревновательного типа — между командами, между партнерами, у которых прямо противоположная цель (если один выигрывает, то другой проигрывает), и отношения подлинного сотрудничества между участниками одной команды. Такое сотрудничество помогает ребенку - выйти» из ситуации и проанализировать ее как бы со стороны. Например, дети играют в «салки». Ребенок убегает, чтобы его не осалили, но в то же время он должен рассалить товарища. Иногда сделать это бывает страшно: ребенка ведь могут осалить самого, но, если взглянуть на ситуацию извне, то оказывается, что если он рассалит товарища, то тот потом сможет рассалить его самого. Диагностическая функция Игра способствует определению отклонений в поведении ребенка. Например, играя, ребенок нарушит правила или в ответственный момент выйдет из игры. Это должно насторожить педагога, заставить пристальнее понаблюдать, найти причину возникших отклонений. В игре ребенок может сам диагностировать свои силы, возможности, свои личностные качества, то есть игра побуждает ребенка к самопознанию: могу ли я? Игротерапевтическая и коррекционная функции В большинстве случаев игры призваны помочь воспитателю гармонизировать психический рост детей и предотвратить появление отклонений, разрешить неизбежные конфликты детской души до их возможного перерождения в установившиеся комплексы. Игра как палочка-выручалочка, защищает неокрепшую детскую психику от напора ежедневных переживаний. Дети интуитивно прибегают к игре, как психотерапевтическому средству для снятия страхов, стрессовых ситуаций, эмоциональных и интеллектуальных напряжений. Ребенок не просто играет, он рассказывает окружающим о том, что его радует или беспокоит, какие впечатления или проблемы требуют скорейшего разрешения. Развлекательная функция

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Правильно организованные и систематически проводимые игры формируют характер, волю, воспитывают патриотические, интернациональные чувства. Подвижные игры широко используются в психологических тренингах. Зачастую они представляют собой наиболее заметную, эмоционально насыщенную и запоминающуюся часть занятия. Прежде всего, в ходе игровой психокоррекции детей с нарушениями общения, необходимо снизить конфликтность, снять неадекватные стереотипы поведения. Эффективность коррекции достигается чаще всего в процессе коллективных игр, в группе сверстников. Навыки адаптивного бесконфликтного поведения ребенок может получить только в ходе активного общения. Поэтому важно создать для него возможность отрабатывать эти навыки в специально организованной для этого обстановке. Группа — наиболее подходящая среда для проведения полноценной игры со сверстниками и взрослыми; игра, в свою очередь, приводит к нормализации социальных отношений, разрешению внешних конфликтов. Все это создает благоприятный фон для решения внутренних конфликтов.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

. Игра «САМОЛЁТЫ» Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бегает в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

Игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО!» Задачи: Развивать внимание ребёнка Описание: Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать. Можно подсказывать ребёнку место нахождения игрушки словами «Горячо», «Тепло», «Холодно»

Игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ» Описание: Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой

медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Всё на нас рычит! Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

Игра «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ» Описание: Воспитатель предлагает детям построиться в колонну друг за другом и пойти погулять. По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам, В ямку – бух. Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд на слова «в ямку – бух», присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется.

Игра «АВТОМОБИЛИ» Описание игры: Дети «автомобили» стоят на одной стороне площадки. Воспитатель меняет цвета на светофоре. Дети действуют по сигналу светофора. Красный – стоят на месте. Желтый – внимание «заводят мотор». Зелёный – начинают движение. Вечер, проведённый со своим малышом, может быть гораздо интересней нескончаемой болтовни по телефону и «хождения» по кнопкам пульта или клавиатуры. Игры с ребёнком помогают повернуть время вспять и хотя бы ненадолго снова оказаться в детстве.