

**МДОУ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»**  
**Д. ВЁСКИ ЛИХОСЛАВЛЬСКИЙ РАЙОН ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСЕДА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**ТЕМА: РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЖИЗНИ РЕБЁНКА.**

**СМИРНОВА Н.А.**

## РОЛЬ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

В настоящее время статистика свидетельствует о том, что свыше 50% детей старшего дошкольного возраста составляют II и III группы здоровья. К такому показателю привели: плохая экология, снижение двигательной активности, информационные и нейрофизические перегрузки, несбалансированное питание. Все это является причиной низкого уровня ловкости быстроты, низкой моторной обучаемости. Это часто связано с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти, Диспропорциональность развития, незрелость движений определяют различия в психомоторных актах и представляют недостаточный уровень качества в выполнении упражнений и движений. Правильно вести работу по восстановлению и адаптации организма ребенка, а так же обеспечению двигательной активности в детском саду помогает работа по физическому воспитанию.

В детском саду физическая культура является оздоровительной. Для того чтобы обеспечить своевременное и правильное развитие движений детей, мы обследовали их двигательные умения. С этой целью провели обследование основных движений и наблюдения за играми детей, их самостоятельной двигательной деятельностью.

Оказалось, что запас двигательных навыков и умений у детей небольшой. Играя, они ходили, бегали, приседали, наклонялись, ползали, подлезали, а такие движения, как лазание, бросание, прыжки, совершали очень немногие и редко. При прокатывании шаров теряли заданное направление, мяч бросали только вниз. В играх с прыжками не все дети при подпрыгивании умеют одновременно отрывать ноги от пола. При лазании по гимнастической стенке дети нерешительны, боятся спускаться вниз.

Для детей, особенно, младшего возраста, основной вид деятельности — игра. Поэтому при составлении плана мы решили более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию, совершенствованию основных движений. Наиболее приемлемы для малышей игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, основанные на выполнении конкретных двигательных заданий. Эти задания в играх и игровых упражнениях мы подбирали с таким расчетом, чтобы они соответствовали возможностям маленьких детей. Прежде всего, это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с невысоких предметов, подлезание и ползание. Весь игровой материал старались распределить в определенной последовательности, с учетом сложности движений. За основу взяли тот объем игр, который рекомендован программой воспитания для детей младшего дошкольного возраста.

Приоритетным фактором в подборе упражнений и подвижных игр является использование художественного слова. С его помощью повышается интерес к выполнению упражнений, концентрация внимания, побуждение выполнять спортивно-игровые движения в соответствии с текстом.

Например:

1. Мы на пальчиках идем,

Прямо голову несем (младшая группа).

2. Зайчик прыг,

Зайчик скок.

Зайчик серенький хвосток (младшая группа).

Ряд физических упражнений требуют физического напряжения. Поэтому они имеют названия подражающим действиям различных персонажей, героев из известных произведений. Тогда дети легко запоминают и быстро выполняют упражнения. Повторы сопровождаются фразами, создающими в сознании ребенка образ объекта подражания.

Эффективно краткое художественное слов, литературные произведения должны быть знакомы и доступны восприятию ребенка.

Например:

Идет бычок качается,

Вздыхает на ходу...(ходьба приставным шагом по скамье).

Рифмованные фразы, произносимые воспитателем, помогают правильно и четко обучаться ребенку при выполнении упражнений.

Например:

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки разведем

И дружно все идем.

Сочетание физических упражнений, игр с художественным словом, музыкой развивает чувство ритма, координацию движений, речь, равновесие, осанку, вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и является, в целом, мощным стимулирующим фактом. Это повышает интерес к подвижным играм, упражнениям, физкультурным занятиям, стимулирующую двигательную активность без ущерба здоровью. В работе мы использовали и используем фольклорный материал: потешки, прибаутки, загадки и сказки, считалки, и скороговорки, русские народные песни, пляски, народные игры, хороводы,

Например:

«Мы топаем», «Зайки», игра-хоровод с бубном «Паучок», «Мишка косолапый», «Игра с платочком», «Кукушка», «Зеркальце», «Что мы делали», «В зеленом саду», «Пузырь», «В лесу на горочке»,

В период освоения малышей с новой обстановкой подвижные игры позволяли научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Игры, основанные на простых заданиях, такие, как «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», проводили вначале с небольшой подгруппой (8—10 детей). При такой организации дети чувствовали себя свободнее,

увереннее, а воспитателям было легче научить их координации движений. Мяч бросал воспитатель, а затем и сами дети. (Варианты подвижных игр для детей третьего и четвертого года жизни приведены в конце статьи.)

В дальнейшем мы старались подбирать подвижные игры и игровые упражнения таким образом, чтобы они обеспечивали разностороннее развитие движений детей. При планировании игр обязательно учитывали, развитие каких двигательных навыков и умений требует особого внимания в данный период.

Так, например, учиться прыгивать с предметов дети начали в игровом упражнении «Спрыгни на дорожку»: со скамейки прыгивали на цветную дорожку, сделанную из клеенки. Во втором варианте этого упражнения мы поставили 4 гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии метра, постелили дорожки разного цвета. Это дало возможность одновременно учить прыгивать большое число детей и повторять упражнение от 6 до 10 раз. Затем повторяли это движение в подвижных играх «Воробушки и кот», «Воробушки и автомобиль». Иногда в одном игровом упражнении объединяли несколько знакомых детям движений. Так, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» на площадке натягивали шнур перед бревном. Дети перебрасывали мячи через шнур, а догоняя их, перелезали через бревно. Таким образом, они выполняли три основных движения: перебрасывали мяч, перелезали через скамейку и бегали. В другом упражнении дети ползали, проползали под дугами и звонили в колокольчик, подпрыгивая на месте. При обучении действиям с мячом первые игровые упражнения мы проводили с целью привить детям навыки определенной непринужденности в движениях с мячом. Учили прокатывать мяч друг другу, между предметами, через ворота, попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске. С этой целью использовали такие игровые упражнения, как «Прокати мяч». Самое сложное в этом упражнении — не дать мячу укатиться в сторону, вовремя его поймать.

Дети выполняли и такие упражнения, как «Сбей кегли», «Попади в неваляшку», «Скати мяч с горки» и т. д.

Только после того как дети научились свободно действовать в играх с мячом, мы начали их учить бросать и ловить мяч.

Чтобы вызвать интерес к игровым упражнениям, мы изготовили пособия: цветные дорожки, цветные дуги разной длины. Прокатывая шары, дети могли подбирать их по цвету (красные шары прокатывали через красную дугу), по величине (большие мячи прокатывали через высокие дуги), прокатывали мячи по дорожкам разной длины, разного цвета и т. д.

Большое место в работе с малышами занимают сюжетные подвижные игры. В этих играх, наряду с развитием и совершенствованием движений, мы приучаем детей действовать в соответствии с правилами игры.

Выполнение этих задач, прежде всего, зависит от нас, воспитателей, оттого, насколько мы сумели заинтересовать малышей игрой. Поэтому объяснить игру мы старались эмоционально и выразительно и принимали непосредственное участие в игре, проявляли заинтересованность действиями детей. Все это помогало создавать хорошую эмоциональную атмосферу в игре, побуждало детей к активным действиям, вызывало желание повторять движения снова

и снова. Выполняя ту или иную роль в игре, мы не только подсказывали, как нужна двигаться, но и показывали образец правильного выполнения движений. При проведении подвижных игр широко использовали такие методические приемы, как показ и объяснение того, как надо выполнять движение. Так, в игре «Мой веселый, звонкий мяч», показывая, как подсакивает мячик, предлагали подпрыгивать повыше, поощряя при этом малышей, наиболее удачно выполняющих движение. Требования по качеству выполнения движений мы повышали с учетом возраста детей. Например, повторяя с детьми указанную игру, предлагали им не только подпрыгивать повыше, но и мягко опускаться на полусогнутые ноги. Учитывая, что двигательные возможности детей четвертого года выше, в игре предлагали каждому поупражняться в движениях, старались не ограничивать пространство для движений, не сокращать время активных действий, увеличили дозировку бега и подпрыгиваний в играх. Малыши хорошо играют в знакомые подвижные игры. Однако наблюдения показали, что интерес детей к игре, двигательная активность заметно снижаются, если знакомую игру проводить в течение длительного времени в одном и том же варианте, ничего не изменяя. Это обстоятельство заставило нас более серьезно подходить к варьированию игр.

При разработке вариантов подвижных игр мы старались предусмотреть использование различных пособий и оборудования: шнуров, кубов, обручей, скамеек и т. д., что позволило, с одной стороны, усложнить двигательные задания, с другой — сохранить интерес к их выполнению.

Так, в игре «Воробушки и автомобиль» дети-воробушки, улетая от автомобиля, занимали гнезда-обручи. Во втором варианте они могли использовать в качестве гнезда любой предмет, приподнятый от земли (встать на скамейку, бревно, на перекладину лесенки и т. д.).

При обучении основным движениям мы воспитывала у детей умение действовать сообща, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями.

В результате проведенной работы движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как лазание, прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии.

Приведем описание некоторых подвижных игр с прыжками и подпрыгиваниями, используемых в работе с детьми третьего и четвертого года жизни. «Подпрыгни до воздушного шара».

На игровой площадке натянут шнур на расстоянии 3—5 м от земли. К нему привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Воспитатель предлагает детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (с целью равномерной нагрузки на мышцы плечевого пояса). Вариант с усложнением. На шнур можно повесить колокольчики, бабочек (сделанных из бумаги) и др. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались

предметов поочередно правой и левой рукой. «Мой веселый, звонкий мяч». Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель берет большой мяч, отбивает его рукой и произносит текст:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!

Затем кладет мяч и предлагает детям попрыгать, «как мяч». Вновь повторяет стихотворение и делает движение рукой так, как будто отбивает мяч. Закончив читать стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню». Дети убегают. «Угости белку орешком». Белка (игрушка) находится на полочке или сучке дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, висит корзина. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен хорошо подпрыгнуть. Воспитатель следит, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2—3 корзинки, это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2—3 детям. Учитывая рост детей, корзинки можно повесить на разной высоте.

«Прыгни через шнур».

На полу протягивают шнур длиной 3—4 м. Дети подходят к шнуру и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него.

Можно положить параллельно 5—8 шнуров разного цвета (на расстоянии по 50 см).

«Прыгни в обруч». На полу лежит обруч диаметром 1 м. Детям предлагают подойти к нему ближе и прыгнуть в него, а затем выпрыгнуть из обруча. Упражнение выполняют одновременно 3 человека, повторяют его до 5 раз. Можно предложить детям после выполнения упражнений походить и побегать вокруг обруча. «Из обруча в обруч».

Плоские обручи (3—4) положены на расстоянии 30 см друг от друга. Дети прыгают на двух ногах друг за другом из обруча в обруч, продвигаясь вперед. «Через ручеек». На полу сделан «ручеек» из клеенки голубого цвета шириной 15—20 см, длиной 2 м. Воспитатель говорит, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть дальше, чтобы не намочить ноги. Дети подходят к ручейку и перепрыгивают его, оттолкнувшись сразу двумя ногами.

Воспитатель следит, чтобы они сильнее отталкивались и мягко приземлялись, сгибая колени.

«Прыгай до флажка».

Цветные флажки кладут на стульчики или скамейку. На расстоянии 1—1,5 м от стульчиков протягивается на полу шнур. Дети подходят к шнуру и по сигналу воспитателя прыгают от него на двух ногах, продвигаясь вперед до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны взять их, помахать ими и положить на место.

