

МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 33 «Радуга»



**«Эффективность влияния
подвижных игр на
повышение двигательной
активности и укрепления
здоровья старших
дошкольников»**

**Подготовил: воспитатель
Березовская Л.В.**



Для любого ребёнка с момента рождения существует только один способ познания окружающей среды – игра. Играя ребёнок постепенно входит в мир взрослой жизни с её правилами, запретами, возможностями. Именно в игре формируется характер ребёнка.

Игра, это врождённая потребность ребенка. Большинство современных игр пришли из глубины веков, ведь еще наши прабабушки играли в жмурки, в лапту и в салки. Потребность в движении у детей была всегда, а сегодня, как никогда, она стоит очень остро. Ведь не секрет, что современные дети очень много времени проводят перед телевизором и компьютером, а не на спортивной площадке или играя во дворе с друзьями.



Движение – основа здоровья!



Игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем, что повышает функциональный уровень всей психической деятельности. Благодаря этим свойствам подвижные игры доступны здоровым детям, и детям с отклонениями в развитии.

Доказано, что позитивно – эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее действие на организм, могут обеспечить восстановление и укрепление здоровья.





- С детьми в возрасте 5-7 лет проводят игры с включением образов и действий, игры обретают законченный сюжет, в них появляются победители и побежденные.
- Дети в этом возрасте увлечены не только процессом игры, но и её результатом, поэтому для них можно устраивать игры-соревнования. Организуются игры на развитие координации движений, ловкости. В них включают бег на скорость, метание предмета, прыжки через препятствия. Используется также текст, который определяет ритм движений, способствует развитию речи ребёнка.
- Способность играть в команде не только воспитывает в детях здоровое чувство коллективизма, но и развивает чувство уверенности, способность к самовыражению, развивает образное мышление.
- Каждый ребёнок узнаёт радость победы и горечь поражения- это бесценный жизненный урок, который пригодится детям в дальнейшем.

- Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное, и образовательное значение, легкодоступны для семейной физкультуры. Они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Они способствуют развитию логического мышления, учат укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра.
- Дети дошкольного возраста очень подвижны. Подвижные игры в плане воспитания неocenимы для детей раннего и дошкольного возраста, поэтому они должны быть неотъемлемой частью общего двигательного режима ребёнка. Важнейший результат игры - радость, удовлетворение, эмоциональный подъём
- Проводить игры можно в любое время года на открытом воздухе. По окончании игры необходимо поощрить каждого игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу.



Требования безопасности во время проведения подвижных игр

- Перед игрой необходимо провести разминку
- Внимательно слушать и выполнять все команды воспитателя
- Строго выполнять правила игры
- Избегать столкновений, толчков, ударов
- При падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги
- При возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки



«РЫБКИ»

Главная цель: развитие двигательной активности детей.

Дополнительные цели: формирование доброжелательных взаимоотношений в группе; развитие быстроты реакции.

Ход игры..



Русская народная игра «БУБЕН»

(игра для старших дошкольников)

Главная цель: поддержка интереса к русской игровой культуре.

Дополнительные цели: снятие напряжения; развитие чувства юмора.

Ход игры...



«ТКАЧИХА»

(игра для старших дошкольников)

Главная цель: развитие умения одновременно выполнять движения в соответствии с общим темпом.

Дополнительные цели: развитие чувства темпа и ритм; создание благоприятной атмосферы для игрового взаимодействия.

Ход игры

Играющие делятся на 2 команды. Участники каждой команды берутся за руки, встают напротив соперников. Произносят текст сначала медленно, а потом с ускорением темпа. Команды ритмично сходятся и расходятся (на каждую строчку русской народной потешки). В это время один участник-челночок пробегает между расходящимися стенками, пока его не поймают.

Я - веселая ткачиха,
Хорошо умею ткать,
Пич, поч, клепа-клеп.
Хорошо умею ткать.

Польская народная игра «САПОЖНИК»

Главная цель: формирование эмоциональной близости между участниками игры.

Дополнительные цели: снятие эмоциональных зажимов; преодоление стеснительности, развитие чувства ритма и ловкости.

Ход игры:.....



«ХВОСТ И ГОЛОВА»

Это веселая подвижная игра. Выбирают «голову» (например дракона) и «хвост». Все становятся в линию один за другим, «голова» - в начале колонны, а «хвост» - в конце. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним.



«ВЕРЕВОЧКА»

- На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей встают у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети бегут каждый к своему флажку, стараясь обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. Вместо веревочки можно использовать скакалку. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать физическую подготовленность детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам.

ВЫВОД:



Таким образом, подвижные игры являются, хорошим подспорьем в деле повышения двигательной активности с целью оптимального развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.



Спасибо за внимание!



PRIMCENTER.RU