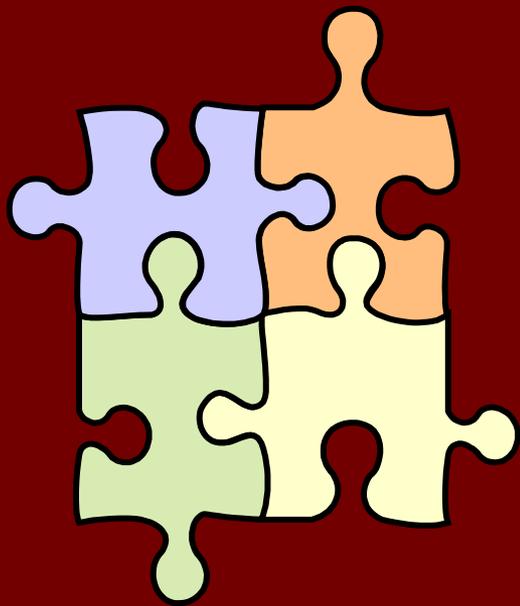


«Подвижная игра как одно из средств физической культуры»



Подготовила
Инструктор по физкультуре
Пахомова Н.И.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным.

П.Ф. Лесгафт



Понятие

Определение

Подвижная игра

- одно из важных средств всестороннего воспитания детей, характерной особенностью которого является комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка.

Функции игры

- социокультурная;
- коммуникативная;
- диагностическая;
- игротерапевтическая и коррекционная;
- развлекательная.

Оздоровительный компонент

- основывается на различных видах 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 способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника.

Роль подвижных игр

- Активизируется память
- Развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение
- Формируются социальные качества
- Пополняется словарный запас
- Совершенствуются пространственные, временные, числовые представления
- Воспитываются нравственные качества
- Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка



Оздоровительный компонент подвижных игр

1. Развитие и совершенствование движений детей
2. Закаливание организма и повышение сопротивляемости к неблагоприятным факторам
3. Активизация дыхания, кровообращения и обмена веществ
4. Совершенствование координации движений на психофизиологическом уровне
5. Профилактика заболеваний, особенно сезонных.



Классификация подвижных игр

Подвижные Игры (с правилами)

Сюжетные

Бессюжетные

Аттракционы

Игры – забавы

Лохматый пёс,
Гуси-лебеди

Бег в мешках,
Пронеси шарик в ложке,
Поймай рыбку

Долгонялки,
прятки,
ловишки
эстафеты

Сорока
Пальчик -
Мальчик
Колечко

Спортивные игры (элементы игр)

Баскетбо

Волейбо

Футбо

Городки

Хоккей

Бадминто

н

Оздоровительные игры

Игры для укрепления различных групп мышц

Профилактика нарушений осанки, плоскостопия

Подвижные игры делятся по двигательному составу.

1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками

(«Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);

2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом

(«Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);

3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне - медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием, и на внимание

(«Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»).

Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств

(Е. Н. Вавилова)

- *По формированию ловкости*
«Удочка», «Эстафета по кругу», «Не попадись» и др.
- *По формированию быстроты*
«Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки, «Салют»» и др.
- *По формированию выносливости*
«Пробеги тихо» и др.
- *По формированию силы*
«Кто раньше дойдет до середины» и др.

Классификация подвижных игр по двигательному содержанию **(М. М. Конторович, Л. И. Михайлова)**

- **Ходьба**

«Пройди - перешагни», «Ровным кругом», «Тишина», «Цветные автомобили»

- **Бег**

«Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Найди свое место», «Два мороза», «Быстро возьми и быстро положи» и др.

- **Прыжки**

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Удочка», «Лягушки и цапля», «Воробышки» и др.

- **Лазание**

«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

- **Ползание и Подлезание**

«Кролики», «Кроты», «Котята и щенята» и др.

- **Метание**

«Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.