

Подвижные игры и упражнения для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).



Галева Н.В.

В условиях федерального государственного образовательного стандарта физическое развитие детей занимает отдельную, чрезвычайно значимую нишу. Необходимым подспорьем для педагогов и воспитателей в этом вопросе являются подвижные игры и упражнения, преподносящие детям физическое развитие в веселой и легкой форме. В условиях Стандарта, подвижные игры реализуют два основных направления развития детей:

1. Формирование общей культуры личности детей, ценности здорового образа жизни и формирование начальных представлений о нем;
2. Физическая культура и непосредственное физическое развитие детей.



В настоящей презентации хотелось бы представить несколько подвижных интересных игр с бегом, способствующих физическому развитию детей, умению следовать правилам, а так же заучиванию простых стишков для проведения игры и деятельности в небольших группах, что способствует развитию соревновательного чувства.

Игра «Кошка и мышка» (вариант).

Играющие становятся в круг и берутся за руки. «Мышка» становится в круг, а «кошка» за кругом. Дети идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький,
Хвост у Васьки серенький,
Только мыши заскредут,
Чуткий Васька тут как тут!*

С окончанием слов дети останавливаются и опускают руки в условленных местах, заранее определенных воспитателем, оставляя проход – ворота. «Мышка», убегая от «кошки», может пробежать в ворота и пролезать под руками детей в круге, «кошка» же может пробежать только в ворота, пока ловит «мышку».

Когда «кошка» ловит «мышку» игра продолжается с новым водящим.

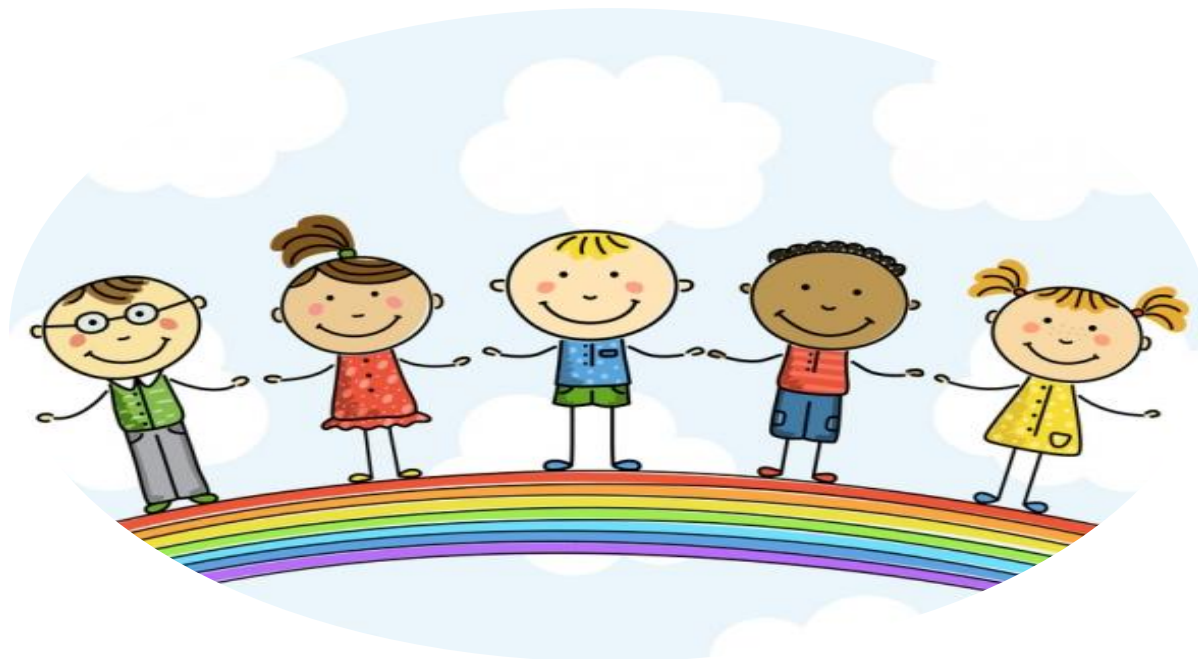


Игра «У ребят порядок строгий».

Играющие образуют 3-4 круга в разных углах (сторонах) площадки (зала) и берутся за руки. На сигнал воспитателя (хлопок, свисток и т.д.), дети разбегаются по всему периметру игровой зоны, на другой сигнал останавливаются и говорят:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места,
Ну, трубите веселее –
Тра-та-та, тра-та-та!

«На места!» - говорит воспитатель, и все играющие быстро строятся в кружки, каждый должен найти свое место. Выигрывает подгруппа, которая быстро и правильно выполнила задание.



Комплекс упражнений для физического развития «Корабль».

Воспитатель говорит: «Приветствие, матросы!».

Приветствие проходит в движении – по имени «матрос» подпрыгивает и хлопает в ладоши.

После переключки, воспитатель продолжает: «Паруса поднять!». Дети кладут руки на талию, локти смотрят в стороны.

Воспитатель: «Полный вперед!». Дети приседают.

Далее происходит моделирование ситуации на море- корабле.

«Качка» - ноги на ширине плеч, дети переносят вес с ноги на ногу;

«Шторм» - бег с ускорением;

«Вдоль борта» - движутся по указанной траектории приставным шагом;

«Швартовы» - скрещивание прямых рук перед собой (упражнение на дыхание);

«Ураган» - ноги выбрасываются вперед – назад, руки в стороны.

Воспитатель: «Земля!» - Дети подпрыгивают на месте, имитируя выброску на сушу.



Данные упражнения в легкой, веселой игровой форме прививают детям интерес и симпатию к физической культуре, спорту, развивают познавательный интерес к окружающему миру и его явлениям. Через игровую деятельность ребенок развивает не только физические данные, но и умственные способности – запоминает правила, речевки, пополняет словарный запас за счет игровых упражнений.

Все это способствует комплексному, систематизированному развитию ребенка, а так же направлению энергии старшего дошкольного возраста в позитивное, созидательное, «мирное» русло.

Благодарю за внимание!

