

# Подвижные игры как средство оптимизации двигательного режима дошкольника

«Подвижная игра является упражнением,  
посредством которого ребенок готовится к  
жизни»

П. Ф. Лесгафт



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА-

является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста.

Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка





**Подвижная игра** - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

***Задачи:***

- оздоровительные;***
- образовательные;***
- воспитательные.***





# Классификации подвижных игр

## По возрасту

### Младшего

«Паровозик»  
«Зайка беленький сидит»  
«Солнышко и дождик»  
и т.д.

### Среднего

«Веселые машинки»  
«Курочки и лиса»  
«Лохматый пес»  
и т.д.

### Старшего

«Снежная королева»  
«Веселые воробушки»  
«Паук и мухи»  
и т.д.



**По степени воздействия на организм подвижные игры делятся:**



- Игры большой
- интенсивности
  - «Догони свою пару», «Космонавты», «Ловишки», «Салки», «Пятнашки», «Чье звено скорее соберется», «Ловля обезьян», «Не оставайся на полу» и др.
  
- Игры средней
- интенсивности
  - «Зайчики», «Совушка», «День и ночь», «Наседка и цыплята», «Мышеловка», «Море волнуется», «Зайцы и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Карусель», «Два мороза», «Хитрая лиса». Игра «Лягушки» " и др.
  
- Игры малой
- интенсивности
  - «Зайка беленький сидит», «Найди и промолчи», «Пройди тихо», «Узнай по голосу», «Угадай кто ушел (спрятался)», «Найди свою пару», «Летает - не летает», «Слушай команду», «Пройди - не задень», «Пузырь» " и т.п



## По преобладающему виду движений

Игры с бегом  
«Догонялки»  
«Хитрая лиса»  
«Успей выбежать»  
и т.д.

Прыжками  
«Прыжки кузнечиков»  
«Кто быстрее до снеговика»  
«Кочки»  
«Кенгуру» и т.д.

Лазаньем и ползанием  
«Собачки»  
«Паучки»  
«Преодолей препятствие»  
«Лошадки» и т.д.

Бросанием и ловлей  
«Мяч водящему»  
«Попади в корзину»  
«Передача мяча в колоннах»  
«Горячая картошка»  
и т.д.

Метанием  
«Ловишка с мячом»  
«Попади в круг»



## По физическим качествам

### Ловкости

«Мой веселый  
звонкий мяч»  
«Веселые  
машинки»  
и т.д.

### Быстроты

«Перебежки»  
«Преодолей  
препятствие»  
И т.д.

### Силы

«Прыжки  
кузнечиков»  
«Веселые  
воробушки»  
и т.д.

### Выносливости

«Кошки-мышки»  
«Бездомный заяц»  
и т.д.

### Гибкости

«Море  
волнуется»  
«Ручеек»  
«Делай так»  
и т.д.



По видам спорта:  
игры  
подводящие к

- Баскетболу
- Футболу
- Хоккею





По сюжету

Сюжетные

Бессюжетные





- По способу организации играющих
  - Командные
  - Некомандные





**Используя только подвижные игры можно организовать тематический досуг .**

**Например «Правила дорожного движения для всех без исключения» для детей среднего возраста.**

*Игры комплекса*

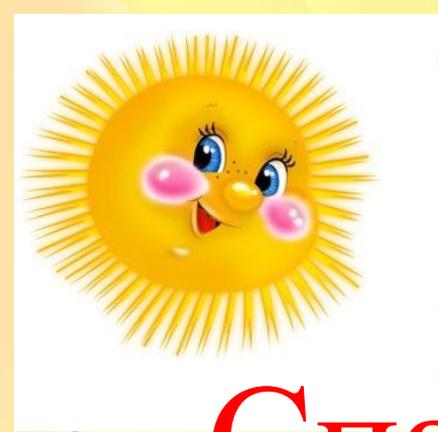
№	Название игры	Дозировка , мин
1	«Светофор»	3
2	«Автобус»	5
3	«Воробушки и автомобиль»	4
4	«Цветные автомобили»	5
5	«Это я, это я, это все мои друзья»	3





## Подвижная игра «Платочек»

Игроки становятся в круг. Водящий с платком в руке за кругом бежит и кладет кому-то из играющих платок в ноги, а сам продолжает движение по кругу. Тот, кому бросили платок, должен быстро его поднять и постараться догнать водящего, пока тот не встал на его место. Если он не успеет догнать, то сам становится водящим.



Спасибо за внимание!