



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

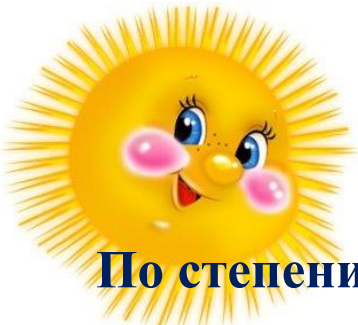
«Паровозик»
«Зайка беленький сидит»
«Солнышко и дождик»
и т.д.

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 ползаньем
«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!