



# Подвижные игры в жизни дошкольников

Автор-составитель: инструктор по физкультуре  
Феофанова Т.Ю.



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.



- Подвижные игры- наиболее удачное сочетание видов деятельности ребенка, способствующих его всестороннему развитию и укреплению здоровья. И поэтому все заботливые и заинтересованные родители должны уделять как можно больше времени и внимания своим детям, не только покупая им игрушки и сладости, но и играя вместе с ними. Не стоит стесняться бегать и прыгать вместе со своими детьми, ведь никакие взрослые условности и собственные комплексы не заменят улыбки здорового малыша.





- Играть для детей- это прежде всего двигаться, действовать во время подвижных игр у детей совершенствуется координация движений, развивается инициативность и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Дети учатся согласовывать свои действия и соблюдать определённые правила

- Подвижные игры влияют на умственное развитие ребёнка, 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 неоценимы для детей раннего и дошкольного возраста, поэтому они должны быть неотъемлемой частью общего двигательного режима ребёнка. Важнейший результат игры- радость, удовлетворение, эмоциональный подъём.



- У 3-4-летних детей мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание игр должно быть доступным и сопровождаться текстом который раскрывает содержание игры. Это может быть короткая песенка или стихотворение («Солнышко-дождик», «У медведя во бору»...).
- В играх детей этого возраста отсутствует соревновательность. Их увлекает процесс, а не результат.





- С детьми в возрасте 5-6 лет проводят игры с включением образов и действий, которые они наблюдают в жизни, знакомых по книгам и картинкам.
- В игры можно вносить элементы 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.





- В играх для 6-7-летних детей значительно чаще применяются бег, прыжки, лазанье, метание. Дети в этом возрасте увлечены не только процессом игры, но и её результатом, поэтому для них можно устраивать игры-соревнования.

- 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.
- В играх воспитываются основные физические качества детей, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки.
- Проводить игры можно в любое время года на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет в среднем составляет 10-20 минут.
- 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

# Подвижные игры для самых маленьких

- Игры для малышей должны быть несложными и не продолжительными, поскольку маленькие дети быстро устают и перестают получать удовольствие от игры. Поэтому каждая игра должна длиться не более 10 минут.
- Для детей 1-3 лет подвижные игры особенно полезны, так как они укрепляют еще слабые мышцы ребенка, учат соотносить слова с вещами, помогают развить координацию движений. В таких играх желательно задействовать как можно больше предметов, например мячи, кубики, стулья...



# Игры со словами и движениями

- Такие игры больше напоминают веселые уроки физкультуры, они переплетаются с чтением наизусть простых стихотворений и поговорок. Умение соединять слова и движения помогает ребёнку научиться быстро мыслить и реагировать на команду ведущего.

□ У медведя во бору

□ Для этой игры необходимо участие двух взрослых. «Медведь» (один из взрослых) сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Другой взрослый вместе с ребенком (или детьми) ходит по лесу, собирает «грибы», «ягоды», они перекликаются: «Ау! Ау!». Затем взрослый и дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

□ У медведя во бору

□ Много шишек наберу,

□ А медведь слепой –

□ Не бежит за мной.

□ Веточка обломится –

□ Медведь за мной погонится!

□ На последнем слове «медведь» рычит (нежно!, чтобы не испугать малышей) и бежит за играющими, ловя их.

□ Мыши водят хоровод

□ Дети - «мыши» - водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

□ Мыши водят хоровод

□ На лежанке дремлет кот.

□ «Тише, мыши, не шумите,

□ Кота Ваську не будите.

□ Как проснётся Васька кот

□ Разобьёт наш хоровод!»

□ На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей». Спрятаться дети могут, если сядут на стульчики (заберутся в норки).

# Подвижные игры для детей от 2 до 5 лет

- В играх для детей этого возраста уже просматривается несложный сюжет, хотя в основном содержание игр сводится к повторению движений ведущего.
- начинают проводиться командные игры, так как ребёнок уже в состоянии скоординировать свои действия с действиями других игроков и умеет принимать решения в разных игровых ситуациях.



- \*\*\*
- Шла коза на каблуках
- Шла коза на каблуках
- В модных красных сапогах
- (Идем на носочках)
- По дорожке: цок-цок-цок!
- Поломала каблучок.
- (идем прихрамывая)
- Вот коза на одной ножке
- Поскакала по дорожке
- Прыг-скок, прыг-скок!
- (скачем на одной ножке)
- Вновь сломала каблучок!
- (осторожно падаем на пол)
- Вот коза сняла сапожки,
- Зашагала по дорожке:
- Топ-топ! Топ-топ!
- Как легко без каблуков!
- (весело шагаем)



□ П/и «Ловишки»

□ Цель: развивать ловкость, быстроту.

□ Ход игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

# Подвижные игры для детей от 5 лет

- Способность играть в команде не только воспитывает в детях здоровое чувство коллективизма, но и развивает чувство уверенности, способность к самовыражению, развивает образное мышление. Игры для 5-летних и старше обретают законченный сюжет, в них появляются победители и побежденные. Каждый ребенок узнаёт радость победы и горечь поражения—это бесценный жизненный урок, который пригодиться детям в дальнейшем.

## «Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.



## □ «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.

Спасибо!



PRIMCENTER.RU