

Тема: **Физическое воспитание в семье**

«Значение и роль подвижной игры в раннем дошкольном возрасте»

Инструктор по физической культуре Малышева А.Ю.

- Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка раннего возраста, и поэтому рассматриваются педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры: дидактические, ролевые, строительные, игры с песком, подвижные. Но среди многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия.

- В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, лазание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но и являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

- Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (*быстро бегают, преодолевают препятствия...*).

- Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе *усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям.* При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение бодрое.

Для полноценной игры на прогулке важно, чтобы одежда (*особенно в зимнее время*) позволяла детям свободно двигаться и соответствовала погоде.

t-18-20

Одежда: Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, на ногах туфли

Допустимое число одежды в области туловища: 2-3

t-21-22

Одежда: Хлопчатобумажное белье, платье (*рубашка*) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки

Допустимое число одежды в области туловища: 2

t-23 и выше

Одежда: Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки

Допустимое число одежды в области туловища: 1-2

- Подвижные игры, упражнения, не только служат для увеличения двигательной активности детей, но и способствуют закреплению навыков основных движений, формируют умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях (*перепрыгнуть через сугроб*).



- Для того, чтобы прогулка в зимнее время проходила интересно, весело, можно с родителями строить снежные городки по русским народным сказкам. Эти постройки использовать в играх. Оборудованный, снежными постройками участок несёт главную функцию: всестороннее физическое развитие детей. Постройка для метания в вертикальную и горизонтальную цель, лазанье, прыгивание с кошечки, ходьба по снежной дорожке. Одним из любимых забав для малышей является - катание с горки.



Примерные подвижные игры и игровые задания по сюжету русских народных сказок.

- **«У медведя во бору» (2—3 года)**
- **Задачи.** Совершенствовать бег в одном и разных напряжениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действия детей.
- **Содержание игры.** В лесу сидит медведь. Роль медведи вначале может выполнять взрослый (мама или папа). Когда дети хорошо освоят игру, можно на роль медведя выбрать ребенка.
- На противоположной стороне леса живет ребёнок. Взрослый говорит: -«Пойдем, в лес гулять, грибы, ягоды собирать». Ребёнок идёт в лес, имитируя сбор грибов, ягод. Взрослый читает стихотворение:
 - *У медведя во бору А медведь сидит*
 - *Грибы, ягоды беру, И на нас рычит.*
- Когда взрослый скажет последнюю строчку, медведь с рычанием выбегает из берлоги, а ребёнок убегают домой.

- **«Катится колобок» (1 год 6 месяцев — 3 года)**
- *Задачи.* Развить крупные мышцы туловища; разгрузать позвоночник; вызывать чувство удовольствия от выполняемых движений.
- *Содержание игры.* Взрослые и ребёнок изображают колобков: они ложатся на ковер, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале взрослый помогает ребёнку, как бы переворачивая его, приговаривая: «Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

Игровое задание «Прокати колобка» 1 вариант (2—3 года)

- **Задачи.** Учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление; побуждать к самостоятельному выполнению движений, выбору партнера; вызывать интерес к действиям с мячом.
- **Содержание игры.** Ребёнок и взрослый садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мячи.
- Вначале взрослый катит мяч ребёнку, фиксируя внимание на том, что его надо толкнуть двумя руками.
- Вариант игры. Ребёнок и взрослый сидят лицом в круг и прокатывают мяч друг другу, называя имя: «Вова, лови мяч!» И т. д.

«Прокати колобка по дорожке»(2 года 6 месяцев- 3 года)

- **Задачи.** Учить отталкивать мяч двумя руками, сохраняя направление; закреплять знание цвета; побуждать к самостоятельным действиям; удовлетворять желания ребенка в самостоятельном выборе дорожки и партнера; вызывать чувство удовольствия от выполняемых действий и от общения с другими детьми.
- **Материал.** Мячи средней величины (по количеству играющих), дорожки разного цвета длиной 1,5—2 м.
- **Содержание игры.** Взрослый предлагает ребёнку взять мяч и прокатить его по дорожке, которая им нравится больше других (*дорожки начертить мелом либо можно использовать длинные шнуры*). Показывает, как надо оттолкнуть мяч, чтобы он катился, а не прыгал. Спрашивает у ребенка, по дорожке какого цвета он прокатит мяч.

- **Игра "Теремок"(хороводная)**

- Вся семья берутся за руки, идут по кругу и поют:

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок не высок, не высок,

Вот по полю, полю мышка бежит- все бегут на носочках за взрослым со звуком «Пи-пи».

Все снова идут по кругу и снова говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку – Все выполняют приседания произносят звук «Ква-ква».

- Все снова идут по кругу и снова говорят те же слова, называют зайчика – все прыгают стоя на месте со звуком «Прыг-скок».

Остается один медведь - Все изображают медведя (ходят по залу с наклоном туловища вправо влево).

- **Игровое задание: «Яичко на ладони»**

- Взрослый и ребёнок берут массажный мячик либо шарик (пластик или дерево). Взрослый произносит слова:

Ты яичко покатай,

Но из рук не выпускай:

Очень хрупкое оно – Так у кур заведено.

- **Взрослый:** - Курочка мне подсказывает, что с яичками можно еще играть по-другому! Их можно скатывать с горки. Давай, попробуем покатать яички с горки.

- **Хороводная игра «Репка»**

- **Задачи:** Учить детей вставать в круг и двигаться по кругу.
- **Содержание игры:** Все члены семьи с помощью встают в круг. Выполняют движения по кругу со словами:
 - - Посадил дед репку, выросла репка большая прибо́льшая – *Все останавливаются, поднимают руки вверх.* Стал дед тянуть репку, тянет потянет, вытянуть не может – *Все в кругу смыкаются к центру (репке), то расходятся и снова становятся в круг.* Все движения повторяются, пока не называют мышку, после слов вытянули репку – *Все разбегаются по комнате либо размыкают руки.*

Спасибо за внимание!

