

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №25 «Рябинушка»
г. Мичуринска Тамбовской области

Консультация для педагогов:

***«Игры и игровые ситуации с включением
разных форм двигательной активности»***

Воспитатель: Игнатова Е.А.

Двигательная деятельность является одним из важнейших условий физического и психического развития ребенка. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Особое внимание следует уделить **подвижным играм**, к которым дети проявляют особый интерес. Они привлекают их своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т. д.

Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Можно выделить следующие большие группы подвижных игр:

1. Сюжетные игры - в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетных играх может участвовать разное количество детей — от 10 до 25 человек. (Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и поведении животных и птиц. Некоторые особенности поведения животных (хитрость лисы, повадки хищников - волка, щуки, быстрота движений зайцев, птиц, заботливость наседки и т. п.), наиболее характерные моменты выполнения трудовых действий людьми разных профессий, особенности движения различных транспортных средств служат основой для развертывания сюжета и установления правил игры. Сюжет игры и правила обуславливают характер движений играющих. В одном случае малыши, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени, в другом - прыгают, как зайчики, в третьем - им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т. д. В сюжетных играх,

таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры, которые обычно тесно связаны с сюжетом и определяют поведение и взаимоотношения играющих. В некоторых сюжетных играх действия играющих определяются текстом («У медведя во бору», «Гуси», «Зайцы и волк» и др.).

Пример подвижной сюжетной игры – «Космонавты» Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!» После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Оставшиеся без места, идут в центр площадки. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете. Игру начинать только по сигналу воспитателя. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете.

2. Игры без сюжета - игры типа разнообразных ловишек — основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами детей — 2 — 4 человека.

Например «Третий лишний»: Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

3. Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения.

Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей. Выполнение движений в них может проходить как одновременно, так и поочередно. Удобно проводить такие упражнения и с отдельными детьми.

4. Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр.

Игры такого типа могут проводиться без разделения на звенья, команды, когда каждый ребенок, играя сам за себя, стремится выполнить задание как можно лучше. Эти игры можно проводить и с разделением на звенья, команды, где от ловкости, сообразительности каждого играющего и согласованности действий участников всего звена зависит общий результат.

5. Самостоятельную группу представляют **игры спортивного характера**: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий этими видами игр в более старших возрастах.

Благодаря большому разнообразию подвижных игр можно целенаправленно и разносторонне воздействовать на развитие ребенка.

Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна **утренняя гимнастика**.

Например: Комплекс (игровой) «Путешествие по морю-океану»

Вводная часть: «Идем на пристань» Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)

1. «Где корабль?» И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «Багаж» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «Мачта» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.

4. «Вверх-вниз» И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

5. «Волны бьются о борт корабля» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной пра вой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

6. «Драим палубу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

7. «А когда на море качка...» И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. Повторить: 4-5 раз.

^ Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся динамические паузы (физкультминутки, пальчиковые игры). Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения.

Например:

Физкультминутка : «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Пальчиковая игра: «Цветы»

По полянке ходишь ты —

(«Ходим» указательным и средним пальцами)

Расцвели вокруг цветы.

(показать круг рукой, рука ладонью вверх)

Белокрылые ромашки,

(рука ладонью вверх, пошевелить растопыренными пальцами)

Васильки, тюльпанов чашки

(«Васильки» - пальцы собрать в щепоть, затем резко развести пальцы в стороны, «тюльпаны» - пальцы собрать чашечкой)

Бодрящая гимнастика помогает проснуться детскому организму, улучшаем мышечный тонус, повышает настроение детей после тихого часа, доставляет радость.

Например: «Жук»

1. И.п. сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо пролетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево пролетел,
Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,
Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и вставить.

Зажужжал и закружился
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко,
Жук, вот левая ладошка,
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел
И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полёт жука.

Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Чем больше игровых двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается.

