

Консультация для родителей

«Подвижные игры в жизни дошкольника»

Ученые установили, что самой эффективной деятельностью для вхождения в мир других людей является игра. Игра ребенка – основное средство становления его как независимости личности, свободно и самостоятельно выстраивающей свои отношения со сверстниками. Главным направлением развития ребенка в игре является развитие воображения, образного мышления. Подвижные игры не только способствуют общему развитию физической подготовки дошкольника, но и приносят радость от новых открытий и достижений.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Подвижная игра оказывает физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных действий, и способствует правильному росту и развитию. Под яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало педагогических возможностей. Важным плюсом подвижных игр является то, что они, как правило, предназначены для компании ребят, играющих дома, на природе или в детском саду. В связи с такой своей особенностью, подвижные игры учат их общаться в коллективе, способствуют развитию навыков быстрой реакции, находчивости, смекалки. Дети, активно играющие в подвижные игры в дошкольном возрасте, инициативны, настойчивы, самостоятельны и выносливы. Они умеют работать в команде, общаться и договариваться со сверстниками, учатся внимательно слушать и выполнять указания и соблюдать правила. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Таким образом, игра является средством социализации ребенка. Игра способствует объединению больших и маленьких, помогает им найти общий язык. Она является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать, подчинять свои желания существующим правилам. Ребенок учится понимать и уважать других, справляться с запретами. Он в этом лично заинтересован, так как не соблюдающего правила в следующий раз уже не позовут в игру.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, — неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию.

Подвижные игры с правилами вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом. Все это дает основание ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению самооценки и самоконтроля ребёнка.

Условия организации и проведения подвижных игр

Условие 1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей

С детьми младшего дошкольного возраста после окончания игры оценивается, как проходила игра, как дети выполняли правила, как относились друг к другу. В старших группах постепенно вводятся элементы соревнования, сравниваются силы команд, а потом и отдельных игроков.

В подвижных играх успешность и активность детей зависит не только от уровня физического развития, но и от самооценки. Дети с высокой самооценкой чувствуют себя увереннее, смелее, не боятся брать на себя роль ведущего, активнее проявляют свои интересы. Поэтому при подборе участников подвижной игры, при формировании команд педагог должен понимать, что результат игры и ее педагогическое влияние на формирование самооценки детей зависит от состава ее участников.

В каждой группе детского сада есть три типа детей, которые по-разному себя ведут во время любой деятельности, в том числе игровой, и соответственно требуют разного подхода:

Дети первого типа

Дети первого типа очень активны, подвижны, склонны к сильному возбуждению. Они охотно принимают любую новую игру и с энтузиазмом включаются в нее. Обычно они быстро схватывают суть игры и стремятся взять на себя активные роли. Но часто эти воспитанники не обращают внимания на других, и заняты демонстрацией собственных возможностей. Для таких детей наиболее трудными оказываются правила, сдерживающие их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определенного сигнала, уступать главную роль или привлекательный предмет другим, выполнять игровые действия точно, быстро, но аккуратно. С детьми этой группы можно организовать игры, где необходимо выполнить достаточно сложные для дошкольника действия. При проведении игр необходимо постараться показать детям важность соблюдения правил и сделать так, чтобы они получили удовлетворение от их выполнения.

Игра 1. Черепаха-путешественница

Черепаха – медлительное животное. Попробуйте двигаться быстро, если у вас на спине настоящий дом-панцирь. И все же черепаха преодолевает большие расстояния, путешествуя по пустыне. Для этой игры каждой команде понадобится таз (металлический или пластмассовый). Первый участник встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой панцирь-таз. Поскольку таз ничем не закреплен, то ребенок поневоле должен двигаться осторожно, а, следовательно, медленно, как черепаха. Иначе есть риск остаться без панциря, а для черепахи это равносильно гибели. Когда игрок доползет до старта, с него снимают черепаший панцирь и устанавливают его на спине другого участника.

Игра 2. Капканы

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

Дети второго типа

Дети второго типа более робкие, опекаемые, осторожные. Они обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся напряженно, без интереса наблюдают за действиями других детей. Ребенок, наблюдая за игрой и принимая в ней сначала пассивное участие, постепенно заражается от взрослого и от сверстников интересом к игре и через некоторое время начинает сам проявлять инициативу. Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, где результат зависит от скорости и аккуратности движений.

Каждая игра имеет свою игровую задачу и именно ею воспитателю необходимо увлечь ребят. Иногда полезно сыграть на самолюбии детей, выразив сомнение в их силе и ловкости. Тогда в конце игры надо не забыть признать ошибочность своих сомнений, похвалив смелость, ловкость, быстроту и точность движений каждого ребенка. Таким образом, детское самоощущение проходит несколько этапов: «Я хочу, но боюсь», «Я попробую, вдруг получится», «У меня получилось! Я хочу попробовать еще раз», «Меня похвалила воспитатель, значит, у меня действительно хорошо получилось», «Я хочу поиграть в другие игры, вдруг я выиграю», «Я выиграл, следовательно, я способный. Я могу! У меня получится!».

Игра 3. Водяной

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Игра 4. Городки

Принцип игры аналогичен боулингу. На расстоянии 8-10 метров от стартовой линии устанавливаются вплотную кегли, кубики, коробки или пластиковые бутылочки с песком в количестве 5 штук. Каждый участник команды получает право на один бросок, после которого мяч переходит к следующему игроку. За каждый сбитый предмет игрок получает 1 очко. Все

сбитые мишени устанавливаются на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий, т.е. набравшая больше очков.

Игра 5. Рыбак и рыбки

Дети встают в круг – это рыбки; в центре – рыбак (воспитатель) со скакалкой в руках (удочкой). Длина скакалки должна быть больше, чем расстояние от рыбака до любой рыбки. Рыбак низко над землей крутит удочку, а рыбки должны перепрыгнуть через скакалку в тот момент, когда она приближается к их ногам. Сложность игры заключается в расчете времени прыжка. Если прыгнуть раньше или позже, то скакалка запутается вокруг ног, и тогда рыбка считается пойманной и выбывает из игры. Побеждает самый внимательный ребенок – кто дольше всех продержался.

Дети третьего типа

Однако не все дети включаются в игру даже при поддержке воспитателя. В группе могут оказаться пассивные воспитанники, которые не могут действовать наравне с ними. Даже при многократном повторении игры у них присутствует страх не справиться с заданием, поэтому, чтобы не ощущать свою неумелость, эти дети придерживаются тактики невмешательства в коллективные игры сверстников.

Такие дети требуют особого внимания со стороны воспитателя. Они нуждаются в личном контакте со взрослым, в его личном внимании, объяснении, поощрении. Поэтому необходимо сначала включать их в игры с двумя-тремя медлительными детьми или младшими по возрасту, а потом в это игровое сообщество добавлять одного-двух ровесников по активнее.

Как правило, у этих детей занижена самооценка и педагогу потребуется больше времени, чтобы ребенок в своих самоощущениях перешел от мысли «Я хочу, но боюсь» к осознанной уверенности «Я могу! У меня получится!». Игры «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки» наиболее подходящие для детей данной группы, так как их можно проводить с минимальным количеством детей, они не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости. Когда дети освоятся в этих играх, усложнять надо не содержание игр, а включать в состав участников игры одного или двух более сильных игроков, чтобы темп игры постепенно наращивался.

Игра 6. Белочка с орехами

Белка – пушистый, подвижный и очень ловкий зверек. Она прыгает с дерева на дерево, умудряясь при этом нести грибы, ягоды и орехи. Для этой игры приготовьте для каждой команды по 5-7 обручей, в зависимости от длины

дистанции, и по одному мячу. Обручи расположите в шахматном порядке на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Задача «белочек» пронести орех (мяч), прыгая с дерева на дерево (из обруча в обруч), сначала до поворотной отметки и затем обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Игру можно усложнить, если «орехов» будет два или три, так как удержать их будет сложнее.

Игра 7. Каракатица

Большинство насекомых и животных передвигаются на четырех конечностях. Самым распространенных вариантов такого движения будет: «бег на четвереньках головой вперед».

Игра 8. Это я!

Выбирается водящий. Он отворачивается от остальных. По очереди они говорят «Это я». Водящий по голосу должен определить, кто это сказал. Усложнение: Игроки могут пытаться изменить голос. Один и тот же игрок может говорить два раза подряд. Водящий меняется через оговорённое количество правильных ответов.

Условие 2. Понятие победы и поражения

В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. Дети будут сильно стремиться выиграть, быть победителем, а, столкнувшись с трудностями и неудачами, будут испытывать отрицательные эмоции разочарования и страха, поэтому целесообразно провести с ними несколько бесед на тему «Сегодня – побежденный, завтра – победитель. Развитие чувства уверенности в себе и повышения самооценки зависит от того, каких результатов добивается ребенок в игре, насколько часто его преследуют неудачи и как они оцениваются сверстниками и взрослыми.

Условие 3. Подвижные игры необходимо подбирать с учетом уровня сложности и цели их проведения.

Цель первого этапа – мотивационная: получение детьми удовольствия от самого процесса игры и укрепление желания играть в подвижные игры.

Цель второго этапа – функциональная, она связана с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений.

Цель третьего этапа – соревновательная: ребенок должен добиться результатов, выиграть. После того, как многие дети почувствуют, что, если

сосредоточиться и хорошо постараться, то можно выиграть, и условия игр уже не становятся для них сложными, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру и путь к победе, либо подбирать более сложные игры, требующие высокой точности движений, гибкости, ловкости, сообразительности.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы: «Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню», вызывающие у детей радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры: «Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка». В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличивается.

Условие 4. Соблюдение правил игры

Подвижные игры всегда содержат правила, им подчиняются все участники игры. Чтобы помочь каждому занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность робких детей, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила игры:

- каждый ребёнок имеет право участвовать в игре;
- желающие играть должны вместе договариваться, в какую игру будут играть;
- ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;
- если кому-то из детей не хочется больше играть, он должен сказать о причине ухода;
- все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей.

Оценивая вместе со взрослыми действия сверстников и отмечая их ошибки, ребёнок лучше усваивает правила игры, а потом и осознает свои собственные просчеты.

Условие 5. Грамотное распределение ролей

Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, т.е. командные роли. Игровая практика накопила немало примеров разделения ролей: жеребьевка, считалки, очередность выполнения роли в игре. При распределении командных ролей педагогу следует исходить из того, что роль должна помогать неавторитетным укрепить авторитет, неактивным – проявить активность, недисциплинированным – стать организованными, новичкам или ребятам, сторонящимся детского коллектива — проявить себя, сдружиться со всеми.

Условие 6. Место проведения игры.

Место игры должно соответствовать ее содержанию, подходить по размеру для количества играющих, быть безопасным, удобным для детей.

Подвижные игры для дошкольников на свежем воздухе

1. Волк во рву

Эта подвижная игра требует достаточного количества пространства и участников, поэтому в нее лучше играть на улице – во дворе, на полянке дачи или в парке. Перед началом игры необходимо очертить границы «полянки», по которой будут скакать «козы» — основные участники игры. На расстоянии примерно 1 метра друг от друга поперек всей «полянки» необходимо прочертить 2 линии – это будет «ров». В «ров» сажают одного ребенка, а остальные участники становятся за чертой, которой очерчена «поляна». Игрок во «рву» — это «волк», а участники за чертой – это «козы». По команде: «Козы, в поле, волк, во рву!» — «козы» выбегают на поляну, начинают резвиться и перепрыгивать через «ров». Задача «волка» — дотронуться до прыгающих коз. «Коза» считается пойманной, если «волк» коснулся ее или если «коза» попала ногой в «ров». Каждый участник, до которого дотронулся «волк», отходит в сторону, а остальные «козы» по команде: «Козы, домой!» возвращаются в исходную позицию, по пути прыгая через «ров». После 2-3 перебежек ведущий назначает другого волка – и игра начинается заново.

2. Ловишка и лента

Эта подвижная игра для дошкольников также предусматривает немалое количество участников и большую территорию для игры. Из всех играющих выбирается «ловишка» — тот, который будет ловить остальных игроков.

Остальным игрокам раздается по ленточке, которую они прикрепляют за пояс или за ворот. Исходное положение – все игроки встают в круг, закрепив на себе ленточки, а «ловишка» находится в центре круга. По команде ведущего, игроки начинают разбегаться в разные стороны, а «ловишка» должен догонять каждого игрока и отбирать у него ленточку. Те игроки, которые лишились ленточки, отходят в сторону. Когда ведущий кричит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!», все участники становятся обратно в круг, а «ловишка» подсчитывает количество взятых лент. После этого ленточки раздаются обратно, а игра продолжается с новым «ловишкой».

3. Наседка

Чертится круг диаметром метр или полтора — «гнездо». В центр кладутся камешки (шарики) — «яйца». Выбирается водящий — «наседка», он охраняет гнездо. Остальные игроки стараются стащить «яйца», но так, чтобы водящий их не поймал. Пойманный игрок сам становится «наседкой». Игра продолжается, пока все «яйца» не будут украдены. Усложнение: Утащенные яйца игроки прячут, а водящий ищет. Если ему не удастся их найти, он платит выкуп (танцует, поет и т. п.).

4. Аист и лягушки

Рисуют круг или квадрат — болото, в нем несколько островов. Выбирается водящий — «аист», остальные — «лягушки». «Аист» не может заходить в воду, но может прыгать с островка на островок. «Лягушки» не могут выходить на острова и за пределы болота. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Пойманная «лягушка» выходит из игры. Последняя лягушка становится новым «аистом».

5. Зайцы и волк

Играющие изображают зайцев, кто-то из детей — волк. На одной стороне площадки для зайцев отмечают домики или один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне – в овраге. Взрослый произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок
На зеленый на лужок,
Травку щиплют,
слушают, Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. Как только взрослый произнесет слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зверюшек волк уводит к себе в овраг. Игра возобновляется. В зависимости от предварительной

договоренности, после того как волк поймает 2-3 зайца, на роль волка выбирается другой ребенок. Игра повторяется.

6. Жадный кот

Выбирают ведущего. Он — кот. Кот садится в угол и говорит:

- Я ужасно жадный кот, всех мышей ловлю — и в рот.

Остальные дети — мышки. Они проходят мимо кота и шепчут:

- Тише, тише, кот все ближе.

Дети дважды произносят эти слова. С последними словами кот выскакивает и ловит мышей. Кто попался коту в лапы, выполняет маленькое задание (рассказывает стихотворение, считалочку).

7. Совушка

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные – жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает – все оживает!» – малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т.е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает – всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

8. Пустое место

Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

Подвижные игры для дошкольников в помещении

1. Вербочка

Для этой подвижной игры требуется 2 участника, а играть в нее можно даже дома. Вам потребуется 2 стула со спинками и перекладиной между ножек и веревка. Ставите стулья спинками друг к другу, протягиваете под ними веревочку и кладете ее на перекладины. По сигналу взрослого, участники начинают ходить вокруг этих стульев, а затем, по другой команде, каждый участник быстро садится на свой стул и резко выдергивает из-под него веревочку. Кто сделает это быстрее – тот победил.

2. Я знаю пять имен

Эта подвижная игра для дошкольников не только развивает ребенка физически, но и тренирует его память и интеллект. Атрибутом для игры служит только мяч, который ребенок должен отбивать рукой от пола, и на каждый удар говорить фразу, начинающуюся на: «Я знаю пять...». Варианты могут быть самыми разными. Например, «Я знаю пять имен: Маша, Света, Люда, Миша, Андрей» или «Я знаю пять городов: Москва, Барнаул, Брянск, Липецк, Орел» и т.д.

3. Выбрось мячики

Эта подвижная игра для дошкольников развивает координацию и точность движений у детей. Можно играть в эту игру, как в одиночестве, так и вместе с друзьями, устроив соревнование. Для этой игры понадобится тазик и маленькие мячики. Мячики необходимо сложить в тазик, поставить тазик на пол и предложить ребенку, сидящему рядом, захватить ногами и выбросить каждый мячик из тазика.

4. У медведя во бору

Из детей выбирается медведь, все остальные детки. На одной стороне площадки отмечают домик для деток, на противоположной стороне домик медведя. Медведь садится в домик и делает вид, что он спит. Дети выходят из своих домиков и медленно приближаются к медведю со словами:

У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас глядит.

Пока дети читают текст они изображают как собирают грибы и ягоды и складывают их в корзину. Как только произнесли слова «на нас глядит»

медведь просыпается и бежит догонять деток. Дети убегают в свой домик, где медведь их уже может ловить.

5. Найди себе пару

Дети становятся в пары, кто с кем хочет. На определенный сигнал воспитателя (например, удары в бубен) дети расходятся или разбегаются. На другой сигнал — два удара в бубен или слова: «Найди себе пару!» снова спешат встать в пары с тем, с кем стояли раньше. Тому, кто долго ищет пару, дети говорят: «Галя, Галя (называют имя ребенка), поспеши, быстрее пару выбери!» Игра повторяется.

Инструктор по ФК Лазейкина О.В.