



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



Подвижные игры для детей 3 – 4 лет имеют несколько другую природу, чем те же игры в более раннем возрасте, поскольку ребенок становится все более активным и выносливым. Его начинают интересовать совместные игры со сверстниками, малыш стремится продемонстрировать свои умения и достижения другим людям. Он хочет соревноваться в своих навыках со сверстниками, хотя еще не вполне готов к таким играм, так как не умеет проигрывать.

Задача родителей в этот период — поддержать стремление ребенка к подвижным играм, общению с другими детьми и обеспечить условия для физического развития ребенка.

Хотя игровая деятельность является естественной для ребенка дошкольного возраста, дети в возрасте 3-4 лет еще не в состоянии самостоятельно придумывать игры и воплощать их в жизнь. Им необходима помощь взрослого, чтобы:

- накопить опыт конкретных игр,
- научиться соблюдать правила во время игры,
- приобрести определенные навыки (ловить мяч, прыгивать с высоты и т. д.),
- чередовать периоды активных нагрузок и отдыха.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Совершенствование
физических способностей
ребёнка

Укрепление нервной
системы

Развитие психических
качеств: внимание, память,
воображение,
самостоятельность и
инициатива

Укрепление здоровья и
повышение защитных
свойств организма

Создание условий для
положительного
психоземotionalного
состояния детей

Воспитание и
формирование личностных
качеств

Подвижная игра – это увлекательная эмоционально насыщенная деятельность ребенка с соблюдением определенных правил.

Трудно переоценить пользу подвижных игр для малыша. Во время активного движения активизируются: дыхание, кровообращение и обменные процессы в организме. Помимо этого, подвижные игры развивают координацию движений, быстроту реакции и внимание, тренируют силу и выносливость, снимают импульсивность.

В процессе этих игр малыши учатся подчиняться общим правилам и действовать в коллективе; у них закладываются и развиваются такие качества, как честность, справедливость, дисциплинированность, развивается чувство сопереживания и появляется желание помогать друг другу.

На третьем году дети уже относительно хорошо ходят, бегают, ползают и лазают, поэтому двигательное содержание подвижных игр для этого возраста основано этих движениях.

Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.



Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и

помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира:



о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета...

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Игры в развитии ребенка играют как развлекательную, так и развивающую роль. Некоторые направлены на физическое развитие, другие - на память и мышление. Подвижные игры для детей 3 – 4 лет являются приоритетом, поскольку в это время развивается детская моторика. Различные игры можно проводить как дома, так и в детском саду. Давайте рассмотрим несколько игр, которые непременно подойдут вашему малышу.

ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

«Съедобное - несъедобное»

Этой игрой вы можете занять ребенка дома, так как много места для нее не нужно. Ловя мячик, малыш развивает моторику, а также в процессе игры вы учите ребенка быстро реагировать на вопросы. Для того чтобы игра стала веселее, дайте ему покидать мяч и задать вам вопросы. Старайтесь как можно чаще отвечать неправильно, это очень развеселит вашего ребенка.



«Сторож и кролики»



Но основные подвижные игры лучше проводить на улице либо в детском саду, с воспитателем. Воспитатель рисует кружочки и садит в них детей по двое – это клетки, а дети – кролики. Сам, поставив стул, садится и смотрит на детей. Воспитатель в данном случае – сторож. Подходя к каждой клетке, он выпускает кроликов погулять. Дети должны встать, добежать до стула, потом пролезть через него. После этого они выпускаются порезвиться на лужок. Воспитатель через какое-то время призывает всех кроликов вернуться в клетку, детки проделывают обратный путь через стул к клеткам. Присев на корточки, они ждут, когда же их снова выпустят на прогулку.



«Кто дальше?»

Еще одна игра развивает моторику рук. Дайте детям небольшие мешочки, в которых находится песок. По команде воспитателя малыши по очереди кидают свои мешки. Каждый ребенок становится возле своего мешочка и поднимает его вверх. Отметив самый дальний бросок похвалой, воспитатель ставит детей на место. Так можно играть очень долго. Малыши, пытаясь бросить мешочек дальше всех, хорошо развивают мышцы плеч и предплечий.



«Мышки и кот»



Это ещё одна популярная игра для детей 3 – 4 лет. Она может проводиться так: воспитатель (он же кот) садится на стул и закрывает глаза. Детки, они у нас мышки, начинают бегать по всей комнате. Кот быстро вскакивает, потягивается и пытается поймать хоть одну мышку. Дети садятся быстро на свои стулья (норки), а кот, не поймавший детей, опять засыпает на своем стуле.



В принципе, придумать подвижную игру для ребенка не составит труда. Главное - вовлекать всех детей и желательно проигрывать им в большинстве случаев. Это для них становится стимулом для продолжения игры. Если какой-то ребенок играет мало, то нужно попросить его дать вам отыграться, и веселье продолжится.

Итак, подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях

Там, где подвижная игра, нет места скуке!!!