

Консультация для родителей



Рекомендации по организации подвижных игр и физических упражнений с детьми 5-7 лет на прогулке в теплый период года

Одним из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные и творческие потребности является прогулка. Игры и развлечения – неперенные спутники жизни детей в семье и в дошкольных учреждениях. Дети дошкольного возраста любят играть в самые разнообразные игры: подвижные, дидактические, творческие - ролевые, строительные, игры-драматизации, музыкальные и др. В руках родителей и педагогов эти многообразные игры представляют собой важное средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности дошкольников в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту, дети уже приобретают достаточно большой двигательный опыт, овладевают более сложными видами движений и умеют придумывать разные варианты игр. Однако без правильного педагогического руководства

двигательной активностью дошкольников не всегда могут реализовываться их возможности и потребности. Особенно полезны игры и развлечения с детьми на воздухе в любое время года. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и ловкими, выносливыми, учатся действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У детей воспитываются чувства дружбы, взаимопомощи и честности, формируются положительные качества личности. Игры с элементами спорта, эстафеты, развлечения, разнообразные игровые упражнения, которые выполняются и без предметов, и с игровым материалом: кеглями, мячами, скакалками, ракетками стимулируют активную двигательную деятельность детей. В подвижных играх целесообразно использовать естественные условия местности (деревья, канавки, пеньки, горки), а также природный материал (шишки, камешки, веточки, желуди). В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке могут решаться следующие задачи:

- 1. дальнейшее расширение двигательного опыта дошкольников и обогащение его новыми более сложными движениями;*
- 2. совершенствование двигательных навыков у детей и использование их в изменяющихся игровых ситуациях;*
- 3. развитие креативных возможностей, физических качеств: ловкости, быстроты движений, координации и выносливости;*
- 4. воспитание у детей самостоятельности и активности;*
- 5. приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.*

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких нравственно-волевых качеств.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм–эстафетам, в них рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса дошкольников к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и двигательные

задания. Решающая роль в руководстве играми принадлежит взрослым, но очень важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творчества, соблюдению дисциплины, при выполнении основных правил игры, следить за выполнением правил игры, подсказывать порядок игровых действий, напоминать правила, доводить игру до конца.

От дошкольников требуется проявление выдержки, волевых усилий и вместе с тем быстроты и ловкости движений. В старших возрастных группах занимают все большее место такие игры, в которых результат зависит от четкого выполнения ребенком правила, а также от взаимодействия играющих. Советуем проводить несложные игры-эстафеты, по ходу которых дошкольники учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявляя взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения к другим участникам игры.

Кроме подвижных игр на прогулке можно широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости у детей **являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить им медленный бег по пересеченной местности (не более 200 м).**

*На прогулке значительное место следует отводить **упражнениям в прыжках**, т. к. они являются также действенным средством для повышения двигательной активности дошкольников и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости.*

КЛАССИКИ

На земле чертят обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3-4 клетки), у последней клетки рисуют полукруг- «огонь». Водящий бросает плоский камешек в первую клеточку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку и т.д.

Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если играющий наступил на линию или не попал в нужную клетку, то игру продолжает следующий игрок. Если игрок попал в «огонь», то он начинает игру с первой клетки. Игра заканчивается, когда ребенок удачно попадет камешком удачно во все клетки удачно.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВКУ.

С целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис), родители могут предложить детям вариативные упражнения в метании, бросании и ловле мяча. В содержание прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым и теннисным):

- *прокатывание по земле, узкой дорожке;*
- *подбрасывание мяча вверх и ловля его;*
- *отбивание и ведение мяча;*
- *удары о стену;*
- *закатывание мяча в обруч с помощью дощечки;*
- *перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений;*
- *метание в цель и на дальность.*

ИГРЫ С МЯЧОМ

Поэтическое слово создает эмоциональный настрой, помогает глубже решать познавательные, нравственные и эстетические задачи.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ.

Научите малыша отбивать мяч одной рукой (правой и левой), при этом приговаривая:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

(С.Я.Маршак.)

ПОДБРОСЬ И ПОЙМАЙ,

Взрослый предлагает ребенку подбросить и поймать мяч. Вначале взрослый предлагает подбросить мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, и только тогда поймать его; затем – ударить мяч о землю и сразу поймать его.

ПОДБРОСЬ ПОВЫШЕ.

Ребенок старается подбросить мяч как можно выше. Взрослый подсказывает, что надо бросить прямо над собой, чтобы его было удобно ловить. Это упражнение требует сосредоточенности, собранности.

Пребывание детей на детской площадке позволяет широко использовать все пространство. Поэтому следует отводить значительное место на прогулке спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств

Игры стимулируют активную двигательную деятельность детей. Среди них подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты, развлечения, разнообразные игровые упражнения, которые выполняются и без предметов, и с игровым материалом: кеглями, мячами, скакалками, ракетками, клюшками и т.д. В подвижных играх целесообразно использовать естественные условия местности (деревья, канавки, пенки, горки), а также природный материал (шишки, камешки, веточки, желуди).

Подвижные игры эмоциональны и очень привлекательны для дошколят. Ребята увлекаются игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или, наоборот, вялость. Необходимо следить за внешними признаками утомления: чрезмерная одышка, покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. Дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Игру следует остановить, отвести в прохладное место и по возможности напоить водичкой.

Для сохранения бодрого и жизнерадостного настроения, необходимо создавать благоприятные условия, стремясь к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности.

Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

Надо чтобы игры проходили дружно. В ряде упражнений требуется и непосредственная помощь взрослого - поддержка, страховка. В первый раз необходимо помочь малышу сесть на велосипед.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ.

Катание на велосипеде делает пребывание ребенка на воздухе более интересным и содержательным, способствует повышению двигательной активности. Езда на велосипеде - занимательный и полезный вид спортивных упражнений. Дети младшего дошкольного возраста быстро овладевают ездой на трехколесном велосипеде. Легко выполняют ускорения и замедление движений. Делают повороты в разные стороны. При обучении езде на велосипеде обязательно надо познакомить с правилами уличного движения, предупреждать, чтобы малыш не выезжал на проезжую часть.

САМОКАТ.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок катался то на правой ноге, то на левой ноге и отталкивался то правой, то левой ногой. Важно, чтобы нагрузка на ноги распределялась равномерно и способствовала пропорциональному развитию мускулатуры.

Игры с бегом.

Дети 5-6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Движения становятся более быстрыми, точными, ловкими, лучше ориентируются в пространстве.

Дети должны научиться:

- начинать и прекращать игру по сигналу взрослого;*
- быстро и четко занимать место для начала игры;*
- играть честно, без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место;*
- во время ловли не ударять товарищей, не хватать за одежду, а легко касаться рукой.*
- не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнулся- не обижаться;*

- не убежать далеко за границы площадки;
- если во время игры кто-то поскользнулся, упал- не смеяться над ним, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться;
- играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Чтобы у детей не возникали споры из-за того, кто будет водящим, ловишкой, начнет игру, их нужно научить нескольким простым считалкам. Дети самостоятельно смогут воспользоваться ими.

Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели.

Сели пчелы на цветы,

Мы играем - водишь ты!

Тиле- теле, птички пели.

Взвились, к лесу полетели.

Стали птички гнезда вить,

Кто не вьет, тому водить!

ЛОВИШКИ

Простые ловишки.

Игроки находятся на площадке. Ловишка находится на середине площадки. По сигналу: « Раз, два, три-лови! » - все разбегаются по площадке, ловишка пытается их догнать. Кого водящий запятнал, тот выходит из игры. Можно посчитать, кто больше запятнал игроков.

ЛОВИШКА С МЯЧОМ.

Ловишка осаливает игроков только мячом.

ЛОВИШКА С ПРИСЕДАНИЕМ.

В этой игре нельзя ловить ребенка, который успел присесть.

ЛОВИШКА НА ОДНОЙ НОГЕ.

Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.

ПЕРЕБЕЖКИ.

Дети очень любят играть **с вертушкой**: чем быстрее бежишь, тем сильнее она вертится. Вертушку можно сделать так: квадрат плотной бумаги (размером 10x10 см) надрезать с углов по диагонали, но не до самой середины. Затем загнув уголки к центру, прибить вертушку не очень плотно небольшим гвоздиком к палочке.

ШИРЕ ШАГ.

Взрослый чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см (диаметр кружков 40-50см). Ребенок бежит, перешагивая через линии или из кружка в кружок. упражнение помогает выработать легкий бег.

НЕ ЗАБЕГАЙ В КРУГ.

На земле взрослый чертит большой круг (диаметром 2-3м). Малыш располагается за линией круга, взрослый стоит в центре. Ребенок перебегает на другую сторону, забегая в круг, но быстро стараясь выбежать из него. Взрослый ловит. Если малыш боится забежать в круг, то взрослый может сделать вид, что не смотрит в сторону ребенка, и, осмелев, перебежит через круг.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС.

Взрослый или старший дошкольник изображает пса, или держит в руках игрушку-собачку, приседает, прикрывает глазки. Ребенок тихо подходит к псу и произносит такие стихи:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему разбудим

И посмотрим, что же будет.

«Пес» вскакивает, начинает лаять и бежать, а малыш убегает и прячется в «домике».

Решающая роль в руководстве играми принадлежит взрослым, но очень важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творчества, соблюдению дисциплины, при выполнении основных правил игры, следить за выполнением правил игры, подсказывать порядок игровых действий, напоминать правила, доводить игру до конца.

Желаем успехов и радости от совместных игр с ребенком.

