

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

Игра есть потребность детского организма. В игре развиваются физические силы ребёнка, твёрже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются организованные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства.

Систематическая двигательная деятельность играет большую роль в своевременном физическом и психическом развитии ребёнка. Активность в движениях – необходимое условие нормального роста и развития организма дошкольника.

Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется в детском саду на физкультурных занятиях с помощью упражнений и подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях.

Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в более равномерном их развитии. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей.

Пребывание на свежем воздухе, а в особенности движения на воздухе, – самое полезное, самое лучшее средство для укрепления здоровья ребёнка. Движения на воздухе закаляют организм, способствуют усиленному обмену веществ, улучшают работу сердца и лёгких. Наибольшую ценность представляют движения, при выполнении которых в работу включается большая группа мышц. Это ходьба, бег, прыжки, лазание, метание – все то, что принято называть основными движениями, составляющими двигательную сферу дошкольника.

Игра – это основной вид деятельности детей. Для них играть – это, прежде всего, действовать, двигаться. В играх у детей развиваются основные двигательные качества – ловкость, быстрота, координация.

По желанию ребёнка игра может повторяться 4-6 раз. С большим интересом дети подражают движениям знакомых им образов, включаясь в игровую ситуацию. Нарастание темпа выполнения движений, постепенное увеличение расстояния, которое пробегает ребёнок по сюжету игры – всё это создаёт необходимую для него физическую нагрузку.

Большая роль в воспитании организованного поведения детей, волевых качеств, принадлежит правилам. Требования строгого соблюдения правил – бросать мяч с определённого расстояния, бежать только после сигнала – учат детей действовать в соответствии с установленными правилами или согласно договорённости.

Сделав первый шаг, ребёнок ощущает постоянную потребность в ходьбе. Важно помочь малышу поскорее почувствовать уверенность в своих движениях, дать ему возможность как можно больше упражняться в ходьбе вне помещения.

Во время прогулки в 1-ой младшей группе с детьми проводятся игры большой подвижности длительностью 10-15 минут. В дни физкультурных занятий их длительность сокращается до 5-10 минут. При выборе игры нужно учитывать

время года, состояние погоды. Педагог должен вовлекать в игру всех воспитанников. Однако, некоторые игры, например, игры с бегом, иногда целесообразно проводить по подгруппам.

Игра должна быть связана со знакомыми ребёнку образами. Например, в игре «Птички и птенчики» воспитатель, собрав вокруг себя малышей, говорит: «Вот какие хорошие у меня маленькие птенчики. Расправьте крылышки – вот так, а теперь все полетели, машем крылышками (показывает). Птички устали, присели отдохнуть, поклевать зёрнышек». Следуя образцу, дети выполняют движения. Можно уже объяснять простые правила, например, действовать по сигналу (хлопок в ладоши, удары в бубен и т.п.). Особенностью методики проведения подвижных игр в этой группе является то, что педагог выполняет ведущую роль. На протяжении всей игры он поощряет детей, подсказывает им их действия.

Во второй младшей группе также участие в игре педагога повышает интерес к ней, способствует развитию дружеских взаимоотношений. Большим успехом у детей пользуются игры с коротким стихотворным текстом, например, «Зайка серенький сидит» или «Мой весёлый звонкий мяч». В целях воспитания у детей активности и самостоятельности целесообразно роль ведущего поручать кому-то из детей. Особое внимание воспитатель должен обращать на соблюдение правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве (найди свой домик, займи своё место и т.д.). Если на прогулку планируются физические или спортивные упражнения (лазанье, спрыгивание, упражнения с мячом и т.п.), подвижная игра должна предварять их.

Для детей средней группы характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям. Вводятся бессюжетные игры, такие как «Ловишки», «Подбрось – поймай», «Сбей булаву» и др. В играх воспитатель должен регулировать нагрузку на детей, следить за продолжительностью и скоростью бега, сокращать или увеличивать число игроков. В течение года игры систематически повторяются, но с постепенным усложнением в содержании, правилах, в количестве ролей, двигательных заданиях, в использовании пособий и оборудования.

В течение дня с детьми проводят (фронтально) не менее 2-х подвижных игр. Новую игру следует чётко, кратко объяснить, отдельные движения можно показать.

В старшей и подготовительной группе значительное место отводится подвижным играм спортивного характера, которые насыщены разнообразными движениями (бег, прыжки, метание, лазанье). В ходе игры, по мере необходимости, воспитатель напоминает какие-то моменты, что-то подсказывает в целях предупреждения нарушения правил.

В подвижных играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или стараются убежать от ловящего; не просто прыгают, а изображают «зайчиков» или «воробышков» и т.п. Они играют, а в процессе игры у них тренируются, укрепляются те или иные группы мышц.

При проведении организованных игр и упражнений на прогулке дети ведут себя более самостоятельно и непринуждённо, чем на физкультурных занятиях. В большинстве случаев подвижные игры желательно проводить в самом начале прогулки, так как это даёт возможность быстрее организовать детей и обогатить содержание их самостоятельной деятельности. Но если перед прогулкой были

занятия, требующие сосредоточенного внимания, то лучше дать детям возможность поиграть самостоятельно, а подвижные игры провести в середине прогулки.

При подборе подвижных игр и физических упражнений на прогулке необходимо учитывать время года, состояние погоды и место проведения. В теплый период года используются игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Широко вводятся элементы спортивных игр (езда на велосипеде, бадминтон, городки). В холодный период года важно так спланировать прогулку, чтобы занятия менее подвижные, например, наблюдение, чередовались с более подвижными - работой по уборке участка, играми. В свою очередь игры более подвижные надо чередовать с менее подвижными играми.

Зимой на прогулке надо так организовывать игры, чтобы дети не стояли долго на одном месте в ожидании своей очереди. Поэтому группы детей в играх типа эстафет надо сокращать до 5-6 человек, а такие игры, где большинство детей стоит, а бегают только 2-е, например «Пустое место» или «Бездомный заяц», зимой, в холодную погоду, лучше не проводить. Лучше всего в зимние прогулки проводить игры типа перебежек. Кроме подвижных игр с правилами, надо проводить игры-упражнения с использованием снега и льда.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей. Широко используются народные игры. В них много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками.

Так, например, зачины, которые являются как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков. Этому способствуют характерное скандирование считалок, предшествующих игре:

«Я куплю себе дуду
И по улице пойду
Громче дудочка дуди:
Мы играем, ты води!»

Помимо считалок, существуют и жеребьевки. Они применяются в тех случаях, когда детям необходимоделиться на 2-е команды. Например, игроки выбирают путём считалки двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и, подняв руки, образуют воротца. Остальные играющие проходят через воротца. Закрывая ворота, опуская руки, спрашивают:

«Конь вороной остался под горой.
Выбираешь какого коня?
Сивого или златогривого?»

Играющий встаёт позади того, кого выбрал. Таким образом, дети делятся на две команды, и начинается игра.

Перед началом игры можно использовать забавные певалки. Например, выбирая водящего, все играющие становятся в круг и нараспев говорят:

«Кто засмеётся
Губа затрясётся.
Раз, два, три, четыре, пять,

С этих пор молчать!»

Самый выдержанный из детей становится водящим. Хороши способы выбора водящего, такие как с использованием палки. Дети берутся по очереди за палку, чей кулак окажется вверху тот и водит. Или дети подставляют пальчик под ладошку одного ребёнка, говорят считалку: «Папа, мама, жаба, цап!» Чей пальчик попался, тот водит. Можно слышать, как при самостоятельной игре дети зазывают друг друга:

«Кто будет играть?

В интересную игру,

А в какую не скажу!»

Педагогу следует помнить, что главная задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, то есть дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.