

# Подвижные игры на прогулке

*В игре детей есть часто смысл глубокий*

*И.Ф.Шиллер*



**Воспитатель  
Солодовникова Светлана Викторовна**

# Задачи, решаемые при проведении подвижных игр на прогулке

- Дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

# Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений

## Если есть физкультурное занятие:

- Организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение.
- В старшей группе продолжительность-15-20 минут
- В подготовительной группе- 20-25 минут.

## Если нет физкультурного занятия:

- Планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения
- В старшей группе продолжительность 25-30 минут
- В подготовительной группе – 30-35 минут.

# При подборе и организации игр и физических упражнений необходимо:

- Учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
- Заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды;
- Предусматривать разные приемы выбора детей на соответствующие роли;
- Предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
- Использовать разные способы организации детей;
- Заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- Стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению активности и творческой инициативы.

# Значение

## подвижных игр

1

Совершенствование физических способностей ребенка.

---

2

Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма.

---

3

Укрепление нервной системы

---

4

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

---

5

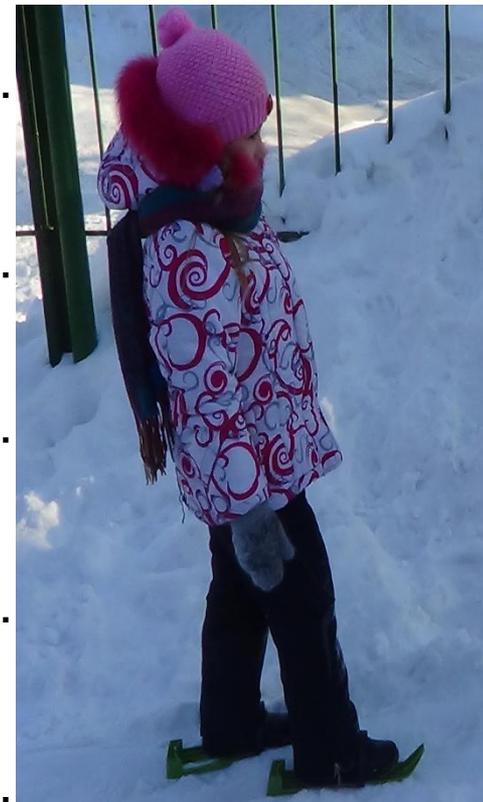
Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива.

---

6

Воспитание и формирование личностных качеств.

---



# классификация



**по возрасту**

Для младшей, средней и старшей возрастных групп

С ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания.

**по видам движений**

**по степени подвижности**

Игры малой, средней и высокой подвижности.

Линейные, круговые, врассыпную.

**по форме организации**

**по содержанию**

Сюжетные (зайцы и волк, медведь и пчелы), бессюжетные («найди себе пару»), хороводные, игры – аттракционы  
Игры-забавы («коза-рогатая»), народные игры.

Игры с мячом, лентами, обручами и т. д

**по пособиям, используемым в игре**



# МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

## *Принцип систематичности*

- ① *Принцип постепенности*
- ① *Принцип доступности*
- ① *Принцип учета возрастного развития*
- ① *Принцип чередования нагрузки*
- ① *Принцип наглядности*
- ① *Принцип индивидуальности*
- ① *Принцип сознательности и активности*

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УЛИЦЕ



*Не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды.*



*Не желательно давать игры с продолжительным бегом.*



*В холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением.*



*Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства.*



*Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует сезону.*



*При выборе игры нужно учитывать кол-во детей, принимающих участие.*

# ПЛАНИРОВАНИЕ

- *На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера.*
- *Подбирая игры, воспитатель должен учитывать предыдущую деятельность детей и последующую.*
- *На прогулке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая - спокойная.*
- *Общая длительность игры составляет 5-6 минут – в младшей, 6-8 минут в средней, 8-10 минут в старшей.*
- *Игра повторяется 4-5 раз в течении месяца.*

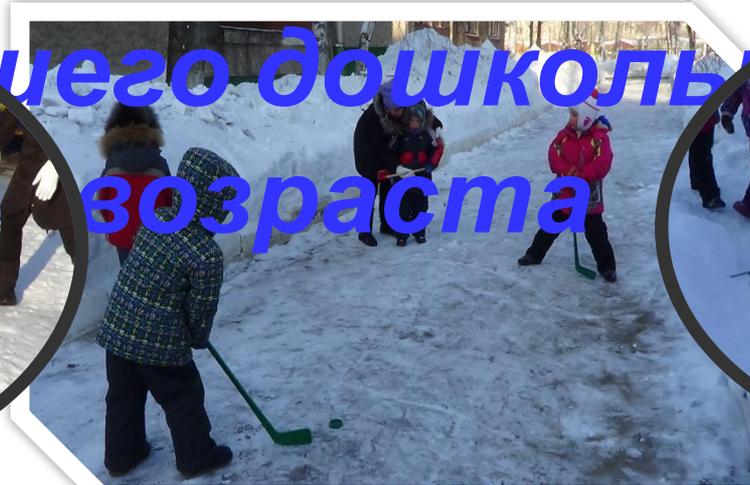




- *Игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.*
- *В работе с малышами рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила ("Зайка беленький сидит", "По ровненькой дорожке", "Поезд" и др.)*

# Характеристика подвижных игр у детей

младшего дошкольного возраста



# Характеристика

## подвижных игр

## у детей



- \* Дети уже могут свободно подчиняться правилам, данным в открытом виде, поэтому бессюжетные подвижные игры можно использовать достаточно широко.
- \* Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего.



- ❖ Огромное количество игр для детей старшего дошкольного возраста заключается в том, что участники должны не дать себя поймать водящему игроку.
- ❖ Постепенно увеличивается количество правил, они становятся сложнее.
- ❖ Подвижные игры всегда организует воспитатель, хотя часто они могут быть начаты по желанию детей.



## Характеристика подвижных игр у детей старшего дошкольного возраста



# Упражнения в основных видах деятельности

**Бег и ходьба** – эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости. Упражнения – пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой, медленный бег по пересеченной местности на 300-400 метров, быстрый бег на 10 метров с ходу (2-4 раза с перерывами), бег со средней скоростью на 100-200 метров. Бег трусцой (т. е., запрещено обгонять ведущего) – быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег.

- ❑ В старшей и подготовительной группе целесообразно использовать бег с препятствиями (бег с перешагиванием через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом с наступанием на бревно); необходимо использовать упражнения в естественных условиях (Вбегание на горку, сбегание с нее, перебегание по поваленному дереву (бревну), спрыгивание с него.)
- ❑ Необходимо создавать передышку между пробежками.
- ❑ Постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

# Упражнения в основных видах деятельности

- ❑ *Прыжки* – средство повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости.
- ❑ Необходимо создать условия для использования разных видов прыжков.
- ❑ Детям старшего возраста – прыжки на двух ногах с постепенным увеличением их количества от 25 до 40 прыжков с повторами 3-4 раза и с изменением положений ног (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, попеременно на правой и левой ноге, с поворотом, ...).
- ❑ Прыжковые упражнения – спрыгивание с пенька в обруч, запрыгивание на невысокие препятствия (скамейку, снежный холм), перепрыгивание через предметы.
- ❑ Прыжки в длину с места и с разбега.
- ❑ Прыжки в высоту с разбега.
- ❑ Прыжки через короткую скакалку разными способами.
- ❑ Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

# Упражнения в основных видах деятельности

**Метание, бросание и ловля мяча** – с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис).

- ❑ Включить в прогулку различные действия с мячом – прокатывание по земле, узкой дорожке, подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание и ведение мяча, удары о стенку, прокатывание мяча в обруч с помощью дощечки, перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений, метание в цель и на дальность.
- ❑ В подготовительной группе необходимо планировать большее количество упражнений в бросании и ловле мяча (более 60 упражнений в течение года), т.к. в этот период идет интенсивная подготовка к овладению элементами игры в баскетбол.

# Упражнения в основных видах деятельности

- ❑ **Упражнения на полосе препятствий** – с целью закрепления навыков в основных видах деятельности, развития ловкости и поддержания интереса.
- ❑ Пособия – гимнастические скамейки, бревна, дуги, «козлы», наклонные бумы, щиты для метания.
- ❑ Необходимо учитывать уровень двигательной активности (ДА) детей – для детей с высоким и средним уровнем ДА – более высокая физическая нагрузка по сравнению с малоподвижными.
- ❑ Продолжительность составляет не более 10 минут.

# Спортивные упражнения - способствую формированию разнообразных двигательных навыков и качеств.

- ❑ Планирование зависит от времени года
- ❑ Зимой – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.
- ❑ Весной и летом – езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате.
- ❑ **Катание на санках** – спуск с горы разными способами, спуск с выполнением заданий. Игровые упражнения – «Гонки санок», «Успей первым», «Регулировщик», игры – эстафеты.
- ❑ **Скольжение по ледяным дорожкам** – повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, поймай брошенный комок. Игры-забавы – «Кто дальше», «По длинной дорожке», «Прокатись - повернись» и д.р.
- ❑ **Ходьба на лыжах** – проводится со старшей группы 2 раза в неделю (первое – на физкультурном занятии, второе – на прогулке.) Планировать игры и эстафеты «Шире шаг», «Кто быстрее», «Следопыты», «Не задень».
- ❑ **Катание на велосипеде и самокате** – катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, на самокате. Упражнения – езда прямо, по кругу, «змейкой», по различным грунтам и т.д.

# Спортивные игры - игры с элементами спорта – баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис.

- ❑ В старшей группе – знакомство с элементами игры в хоккей и футбол, в подготовительной – закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений.
- ❑ **Футбол** – передача мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте, отбивание мяча правой и левой ногой и др.
- ❑ **Хоккей** – ведение шайбы клюшкой, передача шайбы друг другу, удержание шайбы клюшкой, забивание шайбы в ворота и др.
- ❑ **Настольный теннис, бадминтон** – попади ракеткой по мячу, правильно пошли мяч ракеткой на сторону соперника, правильно держи ракетку.
- ❑ **Баскетбол** – ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед и др.

# спасибо за внимание



играйте с нами  
играйте как мы  
играйте лучше нас.