

# Подвижные игры на прогулке

*Для воспитателей и родителей*

**Крученок Ирина Юрьевна**

Инструктор по физическому  
воспитанию

СПб ГБДОУ № 22

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка раннего возраста, и поэтому рассматриваются педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры: дидактические, ролевые, строительные, игры с песком, подвижные. Но среди многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия. Передовые русские ученые П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский уделяли много внимания изучению подвижных игр, учитывая важную роль в развитии физических сил ребенка.

В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, лазание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но и являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (быстро бегает, преодолевает препятствия...).

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению костно-мышечной и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций 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 сопротивление организма к различным заболеваниям. При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение бодрое.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей, позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью. После спокойных занятий (художественное творчество, коммуникация, познание), как правило, проводятся игры большой подвижности. После физической культуры, музыки - спокойные игры и средней подвижности.



Для малышей, исключительно, большое значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм. Так в конце прогулки, перед возвращением группу, желательно провести подвижные игры со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами или организовать индивидуальную работу. Внимательно наблюдая за играми детей, воспитатель видит, кому нужна помощь, и, если в этом есть необходимость, переключает ребенка, чтобы обеспечить сочетание подвижных и спокойных игр.



Подвижные игры, упражнения, не только служат для увеличения двигательной активности детей, но и способствуют закреплению навыков основных движений, формируют умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях (например, перепрыгнуть через сугроб).

# Примеры подвижных игр

## **«Бегите ко мне!»**

*Игровой материал:* флажки четырех цветов.

Дети берут флажок понравившегося цвета.

У воспитателя флажки всех цветов.

Воспитатель показывает 1 флажок и говорит: «Бегите ко мне!»

К воспитателю подбегают только те дети, у которых флажки совпадают по цвету с флажком воспитателя.



## **«Мыши и кот».**

Дети водят хоровод, в середине «спит» кот.

*Мыши водят хоровод  
На лежанке дремлет кот.  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Как проснется Васька кот  
Разобьет наш хоровод.*

Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.



### «Зайцы и волк».

Дети изображают зайцев со  
словами:

*Скачут зайцы скок-скок-скок*

*На зеленый, на лужок.*

*Травку щиплют, слушают*

*Не идет ли волк.*

По окончании слов «волк»  
старается поймать зайцев, а те  
убегают в «норки».



### «Ниточка с иголочкой»

Дети держатся за руки, образуя цепочку.

Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», ребенок, поднимавший руки для образования «ворот», переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше.



### **«Скатай снежный шар»**

Продолжительность игры 4-5 мин. Играющие начинают катать снежный ком, стараясь делать его как можно большим, соревнуются, у кого больше получился.



### **«Веселые снежинки»**

Играющие разбегаются по площадке. Взрослый: «Ветер подул, закружил снежинки» - ребята кружатся на том месте, где их застал сигнал. Взрослый: «Снежиночки – пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» - малыши приседают. Затем дети разбегаются по площадке, игра повторяется.

### **«Тянем-потянем»**

Перетягивание каната в различных вариантах





**Догонялки, Пятнашки, Жмурки ...**



**Прыгалки, скакалки ...**

**Игры с мячом, с обручем ...**



**Велосипеды, лыжи, санки ...**



**Веселые старты, эстафеты и соревнования ...**





Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня. Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладениями знаниями, навыками и умениями на занятиях. Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети еще вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно.

На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр. В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые еще не увлеклись играми.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому воспитатель обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр. Собственный пример воспитателя, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них.

Очень важно создать для развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви. Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценку действий, поощрение, пример другого ребенка.

При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.



***Ваше внимание, фантазия и желание развить и развлечь ребенка – помогут с пользой и радостью провести любую прогулку в любое время года!***

***А также привить ему любовь к физическим упражнениям и активному отдыху!***

