

«Физическое развитие детей с помощью подвижных игр»



Требования ФГОС к физическому развитию детей:
«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, **овладение подвижными играми с правилами**; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями:

- игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность;
- в игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.



Функции подвижных игр:

Социокультурная функция.

В игре ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Таким образом, игра является средством социализации и самореализации ребенка.

Коммуникативная функция.

Игра невозможна без общения, которое является ее основным энергетическим источником. Игра учит договариваться друг с другом, уступать, слышать товарища, продолжать его действия или выручать его, подчинять свои желания существующим правилам.

Диагностическая функция.

Игра способствует определению отклонений в поведении ребенка. Например, играя, ребенок нарушит правила или в ответственный момент выйдет из игры. Это должно насторожить педагога, заставить пристальнее понаблюдать, найти причину возникших отклонений. В игре ребенок может сам диагностировать свои силы, возможности, свои личностные качества, то есть игра побуждает ребенка к самопознанию: могу ли я?



Игротерапевтическая и коррекционная функции. В большинстве случаев игры помогают гармонизировать психический рост детей и предотвратить появление отклонений, разрешить неизбежные конфликты детской души до их возникновения. Возможного перерождения в установившемся комплексе. Игра как палочка-выручалочка защищает неокрепшую детскую психику от напора ежедневных переживаний. Дети интуитивно прибегают к игре как психотерапевтическому средству для снятия страхов, стрессовых ситуаций, эмоциональных и интеллектуальных напряжений. Ребенок не просто играет, он рассказывает окружающим о том, что его радует или беспокоит, какие впечатления или проблемы требуют скорейшего разрешения

Развлекательная функция.

Во многих играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни с точки зрения общественных норм. Когда игра доходит до этих запрещенных норм, веселье так и брызжет, так как эта игра дает возможность хотя бы иногда вести себя так, как хочется, нарушать запреты. Игры сопровождаются громкими криками, смехом, топанием, толканием, резкими движениями, быстрым бегом. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Игра способствует созданию защитных механизмов, осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоциональные ощущения. И чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем более гармоничным и радостным предстает перед ним мир, тем уютнее и увереннее ощущает он себя в жизни

Основные задачи подвижных игр:

1. укреплять здоровье играющих;
2. способствовать их правильному физическому развитию;
3. содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
4. воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
5. прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.



Подвижные игры можно включать в следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика;
- совместная деятельность воспитателя и детей как в первой, так и во второй половине дня;
- прогулка;
- самостоятельная деятельность детей



Игра «Гуси – лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.



Игра «Золотые ворота»

Цель: развитие ловкости, внимания, чувства ритма, словесной памяти.



*Золотые ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
второй запрещается,
А на третий раз. Не
пропустим вас!*



Подвижная игра «Совушка»

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

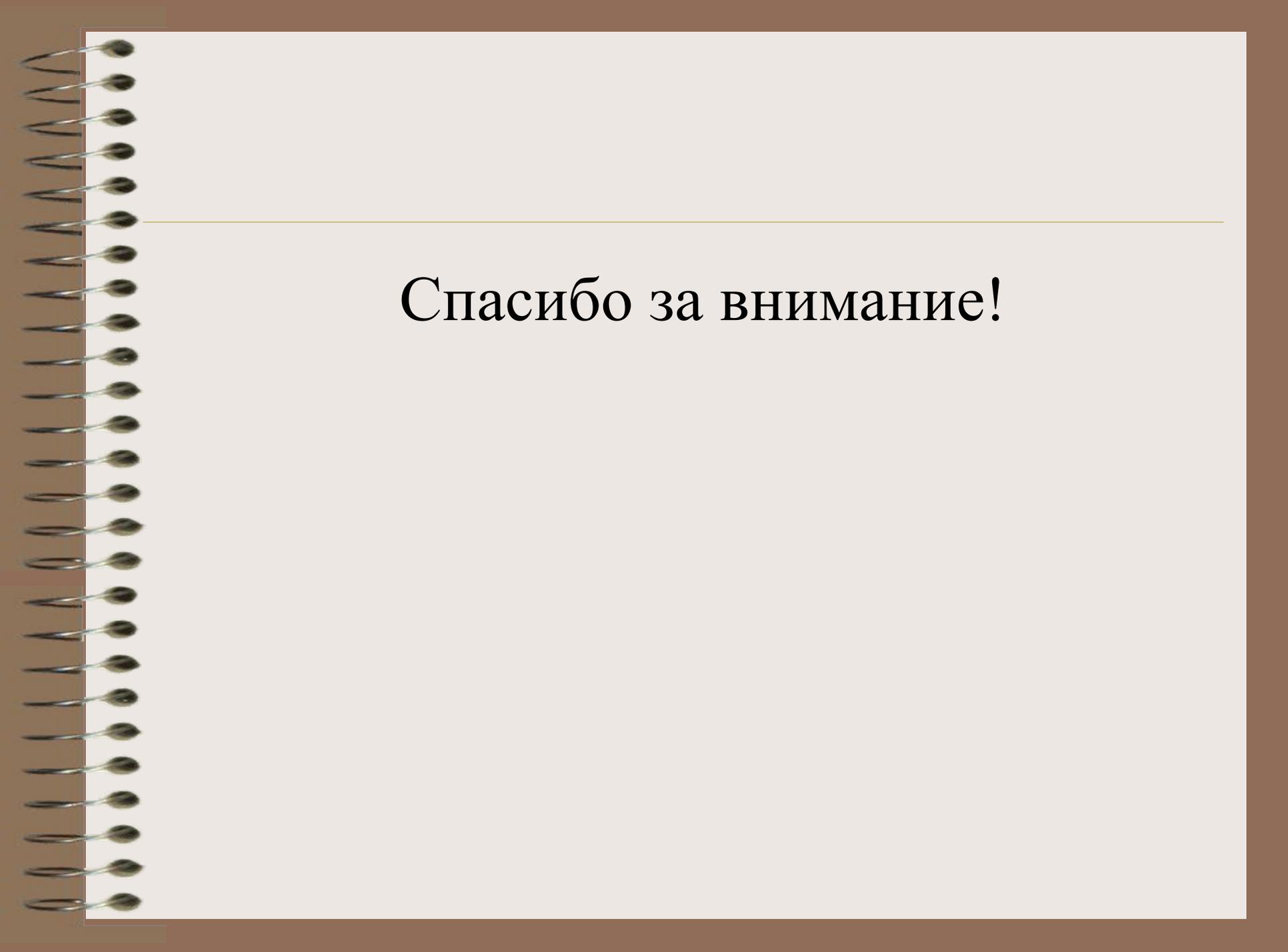


Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.



A spiral-bound notebook with a white cover and a silver metal spiral binding on the left side. The notebook is open to a blank white page. The text "Спасибо за внимание!" is printed in the center of the page.

Спасибо за внимание!