

Консультация для родителей «Организация подвижных игр в летний период»

Лето! Чудесная пора! Можно весь день гулять на свежем воздухе среди зеленой травы, цветов, радоваться солнцу, щебетанию птиц.

Как сделать так, чтобы часы, проведенные на прогулке, были наполнены веселыми развлечениями, увлекательными заданиями, проходили с большой пользой для детей?

Помочь в этом могут упражнения и игры.

"Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания", - говорила Н.К. Крупская.

А П.Ф. Лесгафт, основатель отечественной системы физического воспитания, утверждал, что игра относится к упражнениям, которые готовят ребенка к жизни. Игры, по его словам – наиболее полезное для детей занятие, которое к тому же вызывает у детей «повышенное чувство удовлетворения».

Посмотрите на играющего малыша: на лице его улыбка, глазки блестят, ему так весело, так хорошо! Смех, радость усиливают жизнедеятельность организма, повышают общий жизненный тонус, способствуют бодрому, хорошему настроению детей.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, лазании, метании и т.д.). Значительное влияние игры оказывают и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера (решительность, смелость, честность), культуру поведения, взаимоотношения со сверстниками.

Подбирая подвижную игру, взрослые должны учитывать ее место в режиме дня ребенка. На прогулках, за час до дневного сна и после него, проводятся игры любой подвижности. Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается.

Прежде чем провести игру, желательно заинтересовать ею ребенка. Это будет способствовать лучшему усвоению ее правил. Например, перед началом игры «Перелет птиц» (см. Приложение) можно во время прогулки обратить внимание ребенка на птиц, которые прыгают по земле и клюют зернышки, ищут себе разную пищу, быстро летают, садятся на ветки деревьев и т.д. Правила игры объясняются выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Ведь длительное и нечеткое объяснение утомляет ребенка, снижает его интерес к игре. А вот в ходе игры можно более детально выяснить ее отдельные моменты. Чтобы лучше освоить игру, особенно с участием младших дошкольников, рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений.

С детьми 3-4 лет игры проводят на понятном и близком им материале. Дошкольников привлекает сам процесс движения: им интересно бегать, догонять, бросать предметы, искать их. Взрослый, который принимает участие в игре, показывает, как выполнять то или иное движение. Нужно учитывать, что в этом возрасте ребенок плохо владеет движениями: часто теряет равновесие, падает, прилагает значительные усилия для выполнения физических упражнений. Поэтому игры для малышей подбираются простые, с обязательным чередованием движений и отдыха.

Младшие дошкольники очень эмоционально воспринимают игровые образы. Стимулируя правильное выполнение движений, принимают во внимание эту особенность психики ребенка (например, просят попрыгать, «как зайчики»; пройти тихо, «как лисичка»).

Продолжительность подвижной игры для детей 3-4 лет не должна превышать 6-8 минут.

Дети пяти лет проявляют большой интерес к играм с динамичными движениями (бег, прыжки, упражнения в лазании, равновесии и т.д.). Им нравится догонять друг друга, убежать от водящего. Постепенно они начинают интересоваться результатами своих действий: попасть мячом в цель, легко перепрыгнуть через «ручеек». Увеличение их двигательных возможностей позволяет подбирать игры с разными видами основных движений: с метанием («Кто дальше бросит?»), прыжками («Лягушка») и др. Но не рекомендуется проводить игры

со сложными видами движений (прыжки, лазание) до тех пор, пока дошкольники не овладеют ими. Вначале их учат правильно выполнять движение, а затем проводят игру, где это движение ведущее.

Значительная подвижность детей данного возраста, неумение экономно распределять свои силы, требуют от взрослого внимательного отношения к регулированию нагрузки во время игры (чередование движений с кратковременным отдыхом). Даже небольшая пауза, во время которой происходит обмен впечатлениями об игре, дает возможность ребенку восстановить свои силы.

Общая продолжительность подвижной игры для детей данного возраста составляет не более 8-10 минут.

Более высокая двигательная подготовленность **детей шести лет** дает возможность шире использовать в играх разнообразные движения (например, броски и ловлю мяча в игре «Подбрось и поймай»). Для детей этого возраста большое значение имеют игры с мячом, скакалкой, обручем, флажками. Они характеризуются конкретностью и наглядностью оценки игровых действий: поймал мяч или попал в кольцо, прокатил обруч до определенного места и т.д. Игры с предметами в основном индивидуальны. Ребенок принимает участие в них по желанию, не ограничивая себя четкими правилами. Такие игры дают ему большие возможности для выполнения разнообразных движений, меньше утомляют и всегда вызывают большой интерес.

Важным моментом руководства игрой является дозирование движений. Особенно это относится к таким видам, как бег с максимальной скоростью, прыжки, лазание. Общая продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для детей этой возрастной группы должна составлять не более 10-12 минут.

В системе физического воспитания **детей семи лет** подвижным играм отводится значительное место. Особенностью поведения детей данного возраста в игре является их большая самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка – к прыжкам, мяч – к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Дети любят, когда в играх возникают различные неожиданные препятствия и стараются их преодолеть. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результаты игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после первого условного сигнала – бежать или быстро занять свое место, после второго – присесть, после третьего сигнала – остановиться («Запрещенное движение»). В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и ее результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т.д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Организуя такие игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей рассказывать содержание известной игры, объяснять ее правила.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25-35 с за одно повторение. Общая продолжительность игры составляет 12-15 минут.

В процессе проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто игра настолько захватывает дошкольников, что они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать нагрузку. Первыми признаками утомления являются бледность или сильное покраснение лица, ослабление внимания и снижение интереса к игре.

Количество повторений игры зависит от физической нагрузки на организм ребенка. Игры большой подвижности проводят 3-4 раза, средней и малой – 5-6 раз.

В приложении приведены примеры подвижных игр с учетом возрастных особенностей детей. Однако во многие из них с удовольствием играют дети и пяти, и семи лет. Следует чаще повторять интересные игры, которые были с детьми разучены ранее (для лучшего усвоения правил и совершенствования отдельных основных движений). Перед каждой игрой сформулирована педагогическая цель, которая должна быть решена во время ее проведения. Это облегчит выбор игр для совершенствования различных видов основных движений и воспитания нравственно-волевых качеств.