

Консультация для родителей и воспитателей

«Физическая активность детей посредством организации подвижных игр»

Физическая (двигательная) активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры. Подвижная игра - один из самых замечательных способов для ребенка развить свою двигательную активность. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Классификация подвижных игр по сложности

- Сюжетные
- Бессюжетные
- Игры – забавы
- Спортивные игры

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки

Игры малой подвижности рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры средней подвижности - двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению.

Игры большой подвижности - двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет быстрого бега, прыжков, частой и быстрой смене движений.

Классификация подвижных игр по двигательному содержанию

- игры с ходьбой;
- игры с бегом;
- игры с лазанием;
- игры с прыжками;
- игры с метанием.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 7 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры. Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание;
- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях.

Целесообразно подобранные, с учетом возраста, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, повышению двигательной активности, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.