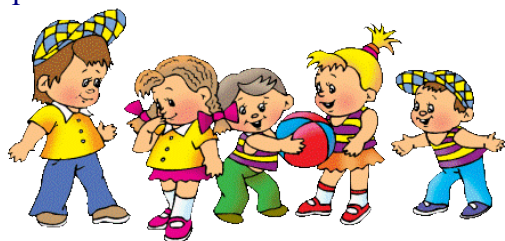


Консультация для родителей "Биомеханика движений"



Развитие в игре двигательных возможностей детей

Основу жизнедеятельности и здоровья дошкольника обеспечивают параметры, отражающие его способности к определенным движениям. При оценке двигательных возможностей выделяют количественные и качественные показатели. Количественные оцениваются при выполнении детьми ходьбы, бега, различных прыжков и других двигательных действий, которые изменяются с возрастным и физиологическим развитием. Основными физическими двигательными качествами принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого физического упражнения все эти качества проявляются в той или иной степени, но зачастую особое значение приобретает какое-либо из них. Это базовые биомеханические качества оценки физического развития детей. В детском возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию этих показателей.



Ловкость — способность быстро осваивать новые движения и перестраивать их в соответствии с изменяющимися условиями движений. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание новых упражнений, а также выполнение их в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться с одних движений на другие, заранее не обусловленные; быстро решать сложные двигательные задачи, соотносясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, которые проводятся в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения.

Быстрота — выполнение движений в наикратчайшее время; развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый, очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети должны выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развивается быстрота и при выполнении скоростно-силовых упражнений: прыжки (толчок при прыжке в длину

и в высоту с разбега), метание – бросок совершается с большой скоростью; целесообразно использовать также хорошо освоенные упражнения, безусловно учитывая физическую подготовку детей и состояние их здоровья.



Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также от эластичности мышц; развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью – следует стремиться к ее сохранению. Упражнения на гибкость целесообразно начинать выполнять с неполным размахом, например сделать два-три полунаклона, а потом уже полный наклон, два-три полуприседания, затем – глубокое приседание.

Равновесие, т.е. способность сохранять положение тела на опоре в пространстве, зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра массы тела. При выполнении упражнений взаимное положение частей тела изменяется, что приводит к изменению положения общего центра массы тела в пространстве. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, которые выполняются при уменьшенной и поднятой площади опоры (катание на коньках, велосипеде, ходьба, бег по скамейке), а также в упражнениях, требующих прилагать значительные усилия, чтобы сохранять устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места и с разбега и др.)

Глазомер — способность определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить его можно при выполнении различных упражнений. При ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному необходимо на глаз измерить расстояние до впереди стоящего; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т.д. При выполнении упражнений важно учить детей определять расстояние на глаз, проверяя его затем шагами.

Сила оценивается степенью напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.), а также в упражнениях, включающих поднятие собственной массы (прыжки) и преодоление сопротивления партнера. С детьми следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя особое внимание мышцам-разгибателям.



Выносливость — это способность выполнять физические упражнения более длительное время. Ее развитие требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Но однообразная нагрузка приводит к утомлению и потере интереса, поэтому лучше применять разнообразные динамичные упражнения, желательно на свежем воздухе (ходьба, бег, катание на коньках, лыжах, санках, велосипеде, плавание и др.). Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущения усталости.

Рассмотренные показатели двигательной деятельности являются основными при определении и оценке состояния двигательных возможностей человека в различные периоды жизни и неактивности.

Дети не всегда быстро запоминают двигательные упражнения, так как они могут быть сложными для восприятия. У взрослого сформирован определенный ресурс двигательных навыков, а у ребенка он только начинает формироваться, поэтому двигательные действия необходимо повторять несколько раз. Ребенок лучше запоминает те движения, которые считает удобными для выполнения, и тем самым самостоятельно создает свой банк двигательных навыков, собственную двигательную память. При изучении двигательных возможностей детей выявили, что биомеханические двигательные качества целесообразно создавать посредством игровой деятельности в виде подвижных или спортивных игр с различными двигательными элементами. Для создания инициативы необходимо играть с ними в различные ролевые игры с имитацией движений сказочных героев, отображения движений различных животных, птиц и других персонажей. Ролевые игры развивают фантазию, воображение, желание создавать собственные двигательные действия и навыки, двигательную память самостоятельно. Создавать игровые ситуации с различными движениями нужно и в детском саду, и дома; при этом в играх необходимо учитывать двигательные возможности ребенка, соблюдая законы биомеханики двигательной деятельности.

Игровое упражнение "Журавль"

Сохранение равновесия.

Ребенок шагает, размахивая руками и высоко поднимая ноги, и представляет себя журавлем, который разгуливает по мелководью. Необходимо следить за тем, чтобы нога была достаточно поднята, а шаги — не слишком длинными. Поднимая ногу, надо одновременно поднимать руки через стороны вверх. А когда ставим ногу на землю, следует "крылья" расслабленно опускать вниз.

Консультация инструктора по физической культуре "От отдыха — к учебным будням"



Переход от летних каникул к учебным будням — непростое ежегодное испытание для детей и их родителей. Смена образа жизни, увеличение ответственности, стресс могут ослабить здоровье ребенка, снизить его успехи и создать психологически неблагоприятную обстановку в семье и группе.

Наиболее эффективной адаптацией окажется, если начать ее заранее. Начать стоит с самого очевидного, но при этом и самого сложного — **режима дня**.



Вставать утром и ложиться вечером следует в одно и то же время. Лучше исключить поздние вечерние мероприятия, походы в гости, дальние поездки — все, что может выбить из колеи. Стоит напомнить ребенку о необходимости соблюдать правила личной гигиены: утром и вечером чистить зубы, каждый вечер принимать душ.

Не забудьте об **утренней зарядке**. Это могут быть любые простые общеукрепляющие упражнения, но акцент стоит делать на укреплении мышц спины. Это самое "слабое звено" в организме ребенка, спину следует подготовить к долгим "сидячим" нагрузкам.

Вечернее время лучше проводить на **свежем воздухе**. Полезны подвижные и спортивные игры, позволяющие развить и укрепить физические качества ребенка.

Ежедневные занятия на свежем воздухе помогут также укрепить иммунитет дошкольника, снизив риск сезонных простуд и гриппа.

Чтобы помочь ребенку адаптироваться к различным видам деятельности в детском саду, можно попробовать упражнения на усидчивость. Например, предлагать ему почитать, порисовать, собирать конструктор или пазл в течение определенного времени, а для фиксации временного интервала ставить песочные часы.

Для выработки **правильной осанки** пригодится мешочек с крупой, который нужно удерживать на голове. Для профилактики плоскостопия полезно ходить на носках, можно катать босыми ногами деревянную палочку или пытаться поднять лоскут ткани пальцами ног.

И самое главное правило — **помогать ребенку** постепенно становиться более ответственным и самостоятельным.

Поручите ребенку простую домашнюю обязанность, за выполнение которой будет отвечать только он — полить цветы, покормить домашних животных. Приучите дошкольника к самостоятельной уборке своего стола и комнаты. Постепенно все эти правила станут для него привычкой, которая сделает жизнь ребенка-дошкольника более организованной, придаст уверенности и защитит от стресса и перегрузок.

И еще... **ИГРАЙТЕ** вместе на здоровье!



Роль игры в становлении и развитии ребенка переоценить невозможно. Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети готовятся к жизни.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

- **Игра "Паук и мухи"**

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи "летают" по залу, жужжат. По сигналу ведущего "Паук!" мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

- **Подвижная игра "Ноги от земли"**

Задачи: учиться соблюдать правила игры.

Описание: Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только взрослый произнесет: "Лови!", все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

- **Игра "День и ночь"**

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, действовать по сигналу.

Описание: Все участники делятся на две команды. Одна команда "день", другая — "ночь". Посередине зала чертится линия или кладется шнур. На расстоянии двух шагов от проведенной линии, спиной друг к другу стоят команды. По команде ведущего, например, "День!" команда с соответствующим названием начинает догонять. Дети из команды "ночь" должны успеть убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. Побеждает та команда, которая успеет запятнать большее количество игроков из противоположной команды.

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ



Многие родители считают, что ребенка можно отправлять в школу, если он знает буквы, цифры и название цветов радуги. Однако общая картина «школьной зрелости» является многогранным и комплексным понятием, которое включает различные виды готовности детей к школе, значимые для успешной адаптации первоклассника. Рассмотрим их подробнее.

Основные виды готовности к обучению в школе и их характеристики:

1. Физическая.

- Уровень физического и биологического развития, состояние здоровья.

2. Психологическая.

- Интеллектуальная (наличие необходимой базы знаний, готовность воспринимать и усваивать новую информацию).

- Социальная (готовность взаимодействовать с окружающим социумом).
- Личностная (сформированная внутренняя позиция, являющаяся основой для сознательного вступления в роль школьника).
- Эмоционально-волевая (умение управлять своими мотивами, желаниями, настроением. Наличие нравственных установок).

3. Специальная.

- Основные учебные умения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ детей к школьному обучению.



Такой вид готовности к обучению в школе, как физическая готовность определяется на основе соответствия уровня развития организма ребенка основным возрастным нормам. Необходимо учитывать целый ряд критериев.

1. Уровень биологического развития:

- рост;
- масса;
- работоспособность;
- утомляемость;
- система условных словесных реакций;
- зрелость пищеварительной и мочевыделительной системы.

Состояние здоровья и анализаторных систем. Для определения состояния здоровья перед поступлением в школу ребенок должен пройти медицинский осмотр и получить заключение о том, что он здоров и может обучаться в общеобразовательном учреждении. Особое внимание уделяется проверке зрения и слуха, которые имеют первостепенное значение для восприятия информации.

2. Общее физическое развитие.

Определяется по наличию основных физических качеств:

- ловкость;
- скорость;
- сила;
- скоординированность движений.

3. Уровень развития основных видов движений.

- бег;
- прыжки;
- наклоны;
- приседания;

- ползание.

4. Развитие мелкой моторики рук.

- держать ручку или карандаш;
- проводить четкие линии;
- перекладывать мелкие предметы;
- складывать лист бумаги.

5. Гигиенические умения, навыки самообслуживания.

Ребенок должен самостоятельно:

- умываться;
- чистить зубы;
- мыть руки;
- пользоваться туалетом;
- одеваться;
- застегиваться и завязывать шнурки;
- следить за своим внешним видом;
- пользоваться столовыми приборами;
- убирать за собой посуду;
- организовывать рабочее место;
- собирать, складывать и убирать свои вещи.

6. Знания по основам здоровья.

Ребенок обладает знаниями о:

- важности быть здоровым;
- необходимости беречь здоровье;
- режиме дня;
- значимости занятий спортом.

Физически здоровый и подготовленный ребенок **быстрее адаптируется к условиям школьной жизни**, изменившемуся режиму дня и уровню нагрузок.

Физическая готовность ребенка к обучению — это состояние здоровья, определенный уровень морфо-функциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным этапом в его жизни, требующим напряжения физиологических систем организма, эмоционально-волевой сферы. Чтобы этот период был для него менее болезненным, его нужно заблаговременно готовить к школе. Важно, чтобы к этому моменту ребенок обладал не только определенной суммой знаний и умений, но и имел хорошее физическое и психическое здоровье.

Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка может быть отмечено в том случае, если непрерывно и в детском саду, и семье будет осуществляться целенаправленная работа по формированию физической культуры и культуры здоровья.

Школа — это не праздник, это рутинные обязанности изо дня в день. И с каким багажом знаний ребенок окажется на пороге школьной жизни зависит от нас, взрослых, от того, как мы подготовим будущего первоклассника.

Школа — это мир новых отношений со сверстниками, с взрослым. С приходом в школу у первоклассника появляются новые обязанности. Помните, что **ребенку по-прежнему нужно ваше внимание и забота, интерес к его школьным делам**. Помните, что **ваше отношение к школе и учебе вашего ребенка формирует и его отношение к этим явлениям**.

Поддержите своих детей на их новом жизненном этапе.

Консультация для родителей "Безопасность вашего ребенка"



В настоящее время проблема личной безопасности ребенка является одной из самых актуальных. Необходимо воспитать утерянную культуру безопасности. Нужно стремиться не напугать, не запретить, а посоветовать и научить. Как вести себя, чтобы избежать опасности дома, в городе, на природе?

А не слишком ли усложнится жизнь, если постоянно находиться под давлением правил? Культура безопасности усложняет жизнь не больше, чем культура общения или личная гигиена. Ведь современного человека не тяготит, что он чистит зубы, надевает свежую рубашку, моет руки перед едой, пользуется телефоном и т.п. Привычка, доведенная до автоматизма, избавляет от многих сложностей.

Вот эту самую привычку родители и должны воспитать у своих детей. Конечно, в первую очередь необходимо обучать детей на своем примере, поэтому взрослым следует знать правила личной безопасности гораздо лучше своих детей и стараться соблюдать их в повседневной жизни.

Задача родителей — время от времени напоминать эти правила и объяснять необходимость их соблюдения, так как неизбежен период притупления бдительности и ослабления самоконтроля ребенка.

Но наша задача — создание такой системы личной безопасности ребенка, которая будет защищать его "на автопилоте", практически независимо от того, что он делает и где находится. Если он каждый раз будет соблюдать все предосторожности, он четко отреагирует в случае чрезвычайной ситуации похожего характера. Развитое "шестое" чувство опасности выручит его даже тогда, когда он в будущем будет в расслабленном состоянии в компании товарищей в школе или на каком-нибудь празднике.

Поэтому родители должны время от времени напоминать об изученных правилах, при этом, не забывая демонстрировать и собственный пример разумного поведения.

Главная формула безопасности:

предвидеть; при возможности — избегать; при необходимости — действовать.

Этапы обучения детей правилам поведения в чрезвычайных ситуациях социального характера:

1. Защита (будьте с ребенком рядом в изучаемой ситуации, помогая ему и поддерживая его).
2. Подготовка (избыточная теоретическая подготовка).
3. Тренировка (практическая деятельность по отработке изучаемого навыка).
4. Побуждение (постоянно стимулируйте и побуждайте ребенка к соблюдению правил безопасности).
5. Упреждение (продумайте все возможные и невозможные ситуации).



Опасность первая. Острые, колющие и режущие предметы.

Правило: Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Опасность вторая. Стиральная машина.

Правило: Нельзя совать руку в стиральную машину во время работы. Руку может затянуть внутрь и искалечить. Ни в коем случае не пытайся открыть дверцу работающей машины.

Опасность третья. Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара.

Правило 1: Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, утюг и другие электроприборы.

Правило 2: Никогда не тяни за электрический провод руками.

Правило 3: Ни в коем случае не подходи к оголенным проводам и не дотрагивайся до них.

Опасность четвертая. Лекарства и бытовая химия.

Правило 1: Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом.

Правило 2: Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

Опасность пятая (невидимая и неслышимая). ГАЗ.

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила:

Правило 1: Срочно скажи об этом взрослым.

Правило 2: Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру.

Правило 3: Проверь, закрыты ли краны на плите.

Правило 4: Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

Запах чувствуя в квартире, позвоните 04!

Опасность шестая. Балкон.

Правило 1: Никогда не играй на балконе в подвижные игры.

Правило 2: Не перегибайся через перила балкона.

Опасность седьмая. Лестничные перила.

Правило: Никогда не катайся на перилах, если не хочешь сломать себе ногу, руку или голову.

Опасность восьмая. Лифт.

Правило 1: Не торопись, прежде чем войти в лифт. Убедись, что кабина лифта перед тобой.

Правило 2: Нельзя залезать на крышу кабины или спускаться в шахту лифта.

Правило 3: Если лифт случайно застрял, не волнуйся и не бойся. Нажми на кнопку "Вызов диспетчера" и громко зови на помощь. Тебе обязательно помогут.

Правило 4: Нельзя прыгать и баловаться в лифте.

Личная безопасность дома



В жизни встречаются не только опасные предметы, но и опасные люди. Таких людей называют преступниками. Если ты дома один, запомни следующие правила безопасности:

Правило 1: Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек.

Правило 2: На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай: "Нет" (а лучше вообще не разговаривай).

Правило 3: Если в дверь звонит почтальон, врач или даже полицейский, все равно не открывай. Преступники могут переодеться в любую форму.

Правило 4: Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони родителям.

Правило 5: Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона.

Правило 6: На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" — отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут.

Правило 7: Не верь, что кто-то придет или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

Личная безопасность на улице



Опасности подстерегают тебя не только дома, но и на улице. Чтобы их избежать, надо соблюдать следующие правила.

Правило 1: Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся. Если их долго нет, обратись за помощью: на улице — к полицейскому, в магазине — к продавцу, в метро — к дежурному.

Правило 2: Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься.

Правило 3: Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места.

Правило 4: Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми.

Правило 5: Не принимай от незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей.

Правило 6: Если ты увидишь на улице, в автобусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, сверток, пакет — не трогай его. В нем может оказаться опасный предмет.

Правило 7: Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь "Помогите! Меня уводит незнакомый человек"

Правило 8: Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых. Даже сняться в кино.

Правило 9: Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.

Правило 10: Никогда не хвастай тем, что дома есть ценные вещи.

Правило 11: Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.



А вообще-то все правила личной безопасности сводятся к одному короткому слову **НЕ**:

НЕ задерживайся на улице по дороге из школы.

НЕ играй на улице с наступлением темноты.

НЕ впускай незнакомца в дом.

НЕ ходи никуда с незнакомым человеком.

НЕ садись в машину с незнакомцем.

*Каждый грамотный ребенок
Должен твердо знать с пеленок:*

Если вас зовут купаться,

В телевизоре сниматься,

Обещают дать конфет,

Отвечайте твердо: "НЕТ!"

Вам предложат обезьянку,

Или даже денег банку,

Или даже в цирк билет – отвечайте твердо: "НЕТ!"

Позовут лететь к Луне,

Покататься на слоне...

Есть на все простой ответ,

Ты ответить должен: "НЕТ!"

Консультация для родителей

"Роль подвижной игры в физическом воспитании детей дошкольного возраста"



Исключительная роль игры в воспитательно-образовательном процессе дошкольного уч-реждения является общепризнанной. Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка. Подвижная игра — это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, стороны жизни, получают полезную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Однако, некоторые взрослые недооценивают важность двигательной активности для формирования физического и психического здоровья детей. Дома родители предпочитают занять ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, а в худшем — просмотром телепередач или видеофильмов, игрой на компьютере.

Игра выступает и как средство разностороннего развития ребёнка, и как форма организации жизни, и как метод обучения.

Недостаточные двигательные умения и однообразие движений создают предпосылки к обеднению операционального состава игровой деятельности дошкольника и, наряду с другими причинами, ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками.

Имеется ряд исследований (Р.И. Жуковская, Н.С. Пантина, Д.Б. Эльконин), где особо подчёркивается существование связи разнообразия движений с игровой мотивацией, умением развивать сюжет игры и сохранять к ней интерес, особенно в младшем дошкольном возрасте.

При выполнении ролевых правил ребёнку легче осознать и запомнить цель, соподчинять, контролировать и оценивать свои действия. Таким образом, игра не только способствует совершенствованию движений детей (что, несомненно, важно), но и выполняет функцию их социализации. Однако такая значимость может быть признана лишь при условии высокой мотивации и принятием её детьми.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закалывания их организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, тканей. Игра — естественный спутник жизни ребенка, заложенный самой природой в развивающемся организме ребенка, неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию.

Игра заслуживает большого уважения за огромные педагогические возможности, заложенные в ней. В процессе игры создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, воспитания нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную системы. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, улучшают обмен веществ, повышают общую работоспособность организма, вырабатывают у детей элементарные умения ориентироваться в пространстве, формируют точность и согласованность двигательных действий.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей дошкольного возраста организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых качеств. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Очень важна роль подвижных игр в повышении двигательной активности детей в течение дня.

Подвижные игры подразделяются на: подвижные игры высокой интенсивности, подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты.

К подвижным играм высокой интенсивности относятся сюжетные и несюжетные игры с разнообразным двигательным содержанием: бегом, прыжками, лазанием, ползанием. При их проведении очень важно регулировать двигательную нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений в зависимости от возможностей детей в каждой конкретной игре.

Главное назначение подвижных игр и игровых упражнений малой интенсивности — восстановить пульс и дыхание ребенка после физической нагрузки.

Игры соревновательной направленности предполагают выполнение определенного задания двумя или несколькими участниками. Такие игры могут быть как индивидуального характера, так и командного. Наиболее характерные действия в соревнованиях — бег на перегонки с увертыванием, на скорость с преодолением препятствий; метание в цель и на дальность; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении; ориентирование в пространстве и во времени, в том числе и без зрительного контроля; различные действия с мячом, обручем, скакалкой и другими предметами.

Игры-эстафеты — командные игры. Действия каждого участника эстафеты имеют определенную направленность и связаны с перемещением по площадке (залу) и выполнением определенных заданий. Дети соревнуются в порядке очередности и учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и результатах всей команды. Эстафеты бывают линейные и встречные, тематические и сюжетные, индивидуальные и коллективные. Особое внимание в них уделяется правильной передаче эстафеты и выполнению всех правил.

При проведении игры взрослый должен стремиться к тому, чтобы повысить ее эффективность, но при этом не допустить чрезмерной физической нагрузки. Необходимо следить за тем, чтобы дети не переутомлялись, не слишком возбуждались. Оптимальное количество повторений одной игры — 3-5 раз, но любую игру нужно закончить раньше, чем это захотят дети.

Однотипные подвижные игры вызывают у детей утомление. Внесение в игры некоторых изменений, дополнений не меняет их основного содержания и правил, однако элементы новизны повышают интерес детей к игре, побуждая их к большей активности, проявлению инициативы, самостоятельности, а часто и творчества. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети с самого раннего возраста полюбили подвижные игры и проявляли желание играть в них самостоятельно.

Воспитательная роль игр, обогащённых разнообразными движениями, повышается, если они становятся компонентом самостоятельной деятельности детей.

Игровую инициативу дошкольников можно повысить при соблюдении трёх основных условий:

- частого соприкосновения с играми в течение дня в разных видах и формах деятельности;
- разнообразия игр и внесения в них элементов новизны;
- участия взрослых в играх на правах партнёра.

В последнее время педагоги и родители все чаще с тревогой отмечают, что многие дошкольники испытывают серьезные трудности в общении со сверстниками, в физическом и умственном развитии. Без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, совершенствуется гибкость тела, глазомер, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. Игра для них - учеба, игра для них — труд, игра для них — серьезная форма воспитания. Игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало педагогических возможностей. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Таким образом, игра является средством социализации ребенка. Игра для ребенка то же, что речь для взрослого. Играя, он обретает пространство — физическое, эмоциональное, социальное. У него формируется комплекс "самости" — самовыражения, самоконтроля, самореализации, самоопределения, самореабилитации.

Игры подвижного характера следует включать в различные виды и формы детской деятельности.

В течение дня в детском саду подвижные игры проводятся: на прогулках, во всех видах занятий (в том числе, в качестве физкультминуток), в самостоятельной деятельности детей. Игры проводятся только по желанию детей, поэтому обязательное требование к ним — их кратковременность, прекращение прежде, чем дети утратят к ним интерес. Такой подход позволяет сохранить мотивацию и побуждение детей к повторению игры.

Партнёрство в играх считается обязательным, более того, взрослые иногда выполняют главную роль, демонстрируя эталон действий. Выступая в роли рядового участника игры, они могут оказаться среди выигравших или проигравших. Если они остаются руководителями игры, то в этом случае выбирают себе активных помощников (одного-двух), передавая им часть обязанностей (начертить необходимые линии, распределить роли, посчитать количество пойманных, подвести итоги игры и т.п.).

Обязательным условием в руководстве игрой является создание благоприятного эмоционального фона — удивление и восхищение взрослого ("Как я рада, что у тебя получилось", "Научи этому движению кого-нибудь из детей" и т.д.), поддержка со стороны сверстников, сопереживание, восхищение и т.д.

Многократная, вариативная апробация различных игр дает основание сделать вывод о том, что включение в подвижные игры сюжетно-игровых ситуаций способствует повышению интереса детей к ним и эффективности их в целом.

Таким образом, педагогам и родителям необходимо помнить, что все перечисленные подвижные игры способствуют не только совершенствованию движения играющих, развитию зрительного, слухового внимания, быстроты, двигательной реакции на ориентировку в пространстве и во времени, точности в расчете своих сил, ловкости, быстроты, координации движений; в них воспитываются такие качества личности, как решительность, настойчивость, товарищеская взаимопомощь, дружеское отношение к участникам игр, коллективизм, но и косвенно влияют на речевое развитие ребенка.

Подвижные игры необходимы для единства психофизического, интеллектуального, нравственного, эмоционального воспитания; для достижения полной гармонии с самим собой и с окружающим миром; для возможности реализации свободы и выбора действий, что является необходимым для качественной подготовки детей.

С помощью игры дети вовлекаются в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малышей постепенно появляется желание участвовать в играх. Создается благоприятная дружеская атмосфера в детском коллективе, устанавливается контакт между взрослым и ребенком, происходит наполнение детей яркими эмоциями. Оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.



Консультация для родителей "Игры во дворе"

[картинка](#)

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движения детей. Природа создает такое многообразие условий, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов.

Изменение привычных условий дает возможность варьировать разучиваемое движение. О хорошей степени владения движениями можно судить по тому, насколько эффективно дети используют их не только в привычной обстановке, но и в изменяющихся условиях среды.

Использование природных условий эффективно еще и тем, что значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт, заставляющий применять разнообразные способы выполнения движений.

Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений в режиме дня ребят, дать им интересный хороший отдых. Порой родители, заботясь о полноценном отдыхе детей, организуют совместные игры во дворе, походы за город.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения с тем, чтобы научить ребят правильным действиям, чтобы они испытывали радость от выполнения заданий.

Место для игр выбирают в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих детей, увлеченных сюжетом. Очень хорошо использовать травяную или плотно утрамбованную земляную полянку, игровые и спортивные площадки детских парков. Мало пригодны участки с песчаным покрытием, на которых при активных движениях существует опасность попадания песка в глаза и рот детей. На асфальтовой площадке падения, ушибы более болезненны. Наиболее удачны площадки, имеющие физкультурное оборудование — гимнастические лесенки, бумы, кольцебросы и др.

Дети, особенно младшего возраста (2-3 лет), играя, нуждаются в непосредственной помощи взрослых. Малышу легче всего овладеть движением, играя со взрослым, который в это время учит его ловить мяч, пролезать через обруч и т.п. В играх детей 4-5 лет исполняются более разнообразные движения, расширяющие их двигательный опыт (игры с мячом у стенки, прыжки из обруча в обруч, разнообразные ловишки).

Руководя играми детей, необходимо учитывать их индивидуальные особенности, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят игры с активными движениями, соревнованием, иногда они перевозбуждаются, излишне утомляются. Другие ребята и на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры, связанные с однообразной позой. Как чрезмерно подвижным, так и малоактивным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и спортивными предметами.

Во дворах нередко объединяются в игры дети разные по возрасту: и трехлетние, и семилетние, живущие по соседству, часто встречающиеся по дороге в детский сад, вместе играющие на площадке и т.д. В таких объединениях более старшие дети на основании собственного опыта знают правила многих игр, умеют их организовать, умеют использовать оборудование детской площадки, а за ними так пытаются делать и малыши. Это обогащает всех детей: младшие перенимают игровой опыт старших, узнают правила игр, учатся их выполнять, усваивают правильные двигательные умения. Дети постарше привыкают заботиться о младших, предостерегать их от опасных движений, овладевают умением доступно рассказать содержание игры, терпеливо повторить непонятное правило, распределить роли в соответствии с реальными возможностями участников, подобрать необходимое для игры оборудование.

Особенно привлекательны для детей подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и т.д.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что вызываемые в процессе игры физические напряжения не должны превышать реальных возможностей дошкольников, физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка.

При нормальной нагрузке, полученной ребенком в игре, дыхание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребенок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать, побледнел или, наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребенок становится возбужденным, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается четкость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребенка — показатели переутомления.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в "классики", так как, прыгая на одной ноге, ребенок переносит на нее всю тяжесть тела и стопа как бы "расплющивается". Таким детям лучше чаще лазать, ходить босиком, по бревну.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребенка ("Хватит бегать, садись!", "Давай велосипед, иди немедленно домой"), часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребенок не слушается, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, еще недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребенка, вовремя переключать его на другую, более спокойную деятельность, например, предложить рассмотреть ползущее насекомое, послушать пение птиц, сделать вместе с ним какую-либо игрушку из листка бумаги и т.п.

Однако не нужна и другая крайность — постоянное вмешательство в игровую деятельность детей. Надо приучать их к самостоятельности, воспитывать умение организовывать совместные игры, договариваться о правилах, месте игры, знакомить детей с играми, в которых участвует несколько ребят, причем каждый действует активно, выполняет какую-либо роль.

У детей разного возраста пользуются успехом игры-упражнения с индивидуальными спортивными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

Игры с мячом

"Лови-бросай". Дети стоят по кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: "Лови, бросай, упасть не давай". Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более. Старшим детям с хорошим навыком ловли предложить называть слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит "узкий", поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения — "широкий" и т.д.

"Кто дальше?". Перед стеной проводится несколько параллельных линий на расстоянии 30 см одна от другой. Играющие встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Тот, кто не сумел сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены с одной линии на другую, дети бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены и затративший на это меньше попыток.

"Кто скорее дойдет?". Двое-трое играющих, ударяя мячом о землю, продвигаются вперед шагом или бегом (расстояние 8-10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до противоположной стороны, не уронив мяча.

"Мяч на ступеньках". Дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один из играющих, стоя от всех на расстоянии 1-2 м, бросает мяч по очереди каждому сидящему. Поймавшие его, поднимаются на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывает тот, кто первым добрался до верхней ступеньки.

"Попади в ворота". Дети распределяются парами и встают на расстоянии 4-6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота (из кубиков, кеглей, камешков и пр.). Каждая пара берет мяч и катает его друг другу через эти ворота.

"Подбрось — поймай". Играющие распределяются по парам, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось его бросить и поймать. По сигналу взрослого дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает и ловит мяч.

"Быстрый мяч". Играющие стоят в кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стих и:

Разноцветный быстрый мячик *(Дети бросают мяч вверх
и ловят.)*

Без запинки скачет, скачет,
Часто, часто, низко, низко, *(Отбивают о землю.)*

От земли к руке так близко.
Скок и скок, скок и скок, *(Бросают вверх и ловят.)*

Не достанешь потолок.
Скок и скок, стук и стук, *(Отбивают о землю.)*

Не уйдешь от наших рук.

Бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

Консультация для родителей "10 советов по физическому воспитанию детей"

[картинка](#)



1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.
2. Помните, нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.

Помимо "упорядочивания информации" во сне происходит и нормализация психического состояния. Неприятные эмоции и переживания сглаживаются, приглушается их интенсивность, снижается значимость. Известно, что лучший способ "пережить" эмоциональную бурю в душе — это поспать хотя бы пару часов. Особенно тесные "взаимоотношения" с уществуют между полноценностью сна и эмоциональной сферой. Любая эмоциональная проблема ребенка (тревожность, нервозность, психическое напряжение, страхи) обязательно отражается на качестве сна. И наоборот, недостаточно полноценный сон (по продолжительности и качеству) вызывает эмоциональные нарушения. Важнейшее условие здорового засыпания — это ощущение защищенности и любви.

3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.



Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Ребенок должен гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Сколько гулять? В теплую погоду — чем больше, тем лучше. Зимой при отсутствии сильного ветра и средних температурах дош кольникам можно (и нужно) гулять не менее 2-3 часов в день. Разумеется, надо, чтобы ребенок активно двигался.

4. Одевайте ребенка в соответствии с временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

Одежда для прогулки в холодное время года должна быть теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно стремиться к укутыванию малыша в самую основательную одежду, которая только есть в его гардеробе. Кожа под толстыми слоями одежды имеет п

овышенную температуру, теплоотдача высокая, ребенок потеет, а потому вероятность переохлаждения (как это ни странно звучит) выше, чем при "недостаточном" одеянии.

5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.



Витамины — это вещества, без которых в организме приходят в хаос все биохимические реакции обмена веществ. Особенно важны витамины в раннем детском возрасте, когда организм быстро развивается, и результаты этого развития закрепляются на всю оставшуюся жизнь.

Достаточное количество витаминов обеспечивает нормальный рост, хороший иммунитет, здоровую кожу и зрение, устойчивость к заболеваниям, быстрое восстановление, выносливость, устойчивость к умственным и физическим нагрузкам, нормальную деятельность кроветворной, нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной систем

.

6. Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его "почему"?

7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь. Это залог хорошей учебы в будущем.

8. Дозируйте время на информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач

.

9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.

10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним, никакие игрушки и сладости не заменят ребенку внимание и поддержку родителей!