Из опыта работы инструктора физического воспитания

МБДОУ № 326 г. Красноярска.

Гусарова Екатерина Анатольевна.

**«О месте игры в режиме дня, времени года и других условий»**

1. **Режим дня** — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.
2. Подвижные игры проводятся с малышами ежедневно. В утренние часы, до завтрака, целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Для этого нужно вынести различные игрушки, помочь малышам найти себе занятие, подбадриванием, шуткой способствовать созданию у них бодрого, радостного настроения.
Воспитатель может провести игровые упражнения с несложными заданиями, простые игры спокойного характера с небольшими группами детей или с некоторыми детьми индивидуально. Подвижная игра, организованная со всей группой детей, может заменить утреннюю гимнастику.

Такая игровая форма проведения утренней гимнастики может быть использована в начале года - в первой и во второй младших группах, когда в коллективе много новых детей, впервые пришедших в детский сад. Игра привлекает их своей эмоциональностью, возможностью активно действовать, выполнять движения в меру своих способностей. Со временем, когда дети привыкнут действовать в коллективе, вводится утренняя гимнастика, состоящая из отдельных упражнений. Нецелесообразна активная двигательная деятельность и сразу после завтрака. Перед занятиями уместны игры средней подвижности, для малышей это игры чаще всего индивидуального порядка.

1. Наиболее полезны и целесообразны подвижные игры на свежем воздухе, во время прогулки. Регулярные прогулки на свежем воздухе являются элементом закаливания. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечнососудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям. Лишь в ненастную погоду (сильный дождь, ветер, холод) игры надо организовывать в помещении, но при этом желательно использовать зал, так как в групповых комнатах не всегда возможно полноценно провести подвижную игру с большим количеством детей. На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. При подборе игр учитываются предшествующие занятия. Так, после занятий по
родному языку, рисованию, лепке целесообразно провести игру с более активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать новые игры.
Не исключаются подвижные игры и в дни, когда есть музыкальные и
физкультурные занятия. В такие дни подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.
В режиме дня подвижные игры могут быть организованы как со всей группой, так и по подгруппам. Это зависит от характера игровых действий, количества играющих, их подготовленности, условий проведения и других факторов. Так, если детей в группе много, а места в помещении или на площадке недостаточно, организуют игры по подгруппам. Игровые упражнения также проводятся чаще всего небольшими группами или с отдельными детьми.
Для обеспечения достаточной двигательной активности детей в режиме дня программа по физической культуре, предусматривает определенную длительность не только физкультурных занятий, но и ежедневных подвижных игр на прогулках (на утренней, так и на вечерней). В разных возрастных группах руководство детскими играми имеет свои особенности. Малышам особенно интересны сюжетные игры, игры с предметами, подвижные игры. Старшим дошкольникам нравятся творческие игры, в которых дети отражают свое понимание окружающего мира. Пяти – шести летним детям педагог объясняет правила игры, ставит перед ними определенные задачи, а потом только наблюдает за тем, как играют дети. В этом возрастной группе игра становится свободной, самостоятельной деятельностью детей, в которой работают творческое мышление и воображение, развиваются активность и инициативность.
-Для детей третьего года жизни в дни, когда проводятся физкультурные занятия, длительность подвижных игр может быть 6-8 мин. В другие дни (без физкультурных занятий) следует проводить подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями.

-С детьми четвертого года длительность подвижных игр и физических упражнений на прогулке в дни физкультурных занятий составляет 6-10 мин. В остальные дни, когда занятия по физической культуре не проводятся, время для проведения подвижных игр увеличивается.
-На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные. Их длительность от 5 до 10мин.

1. Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, быстрее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.
Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр с малышами на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. Даже детям четвертого года жизни, имеющим несколько больший двигательный опыт, чем дети третьего года, играть в такой одежде трудно. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом. Большое количество снега на участке ограничивает свободное пространство, поэтому игры с малышами удобнее проводить небольшими подгруппами.
Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на участке с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное от занятий время, иногда проводить подвижные игры в помещении - в групповой комнате, освободив для этого больше места; по возможности нужно стремиться выйти с детьми в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые можно использовать в игре.
На участке же зимой следует уделить больше внимания созданию условий для самостоятельной двигательной деятельности детей. Для этого нужно расчистить достаточно просторную площадку - сделать постройки из снега (снежные валы, невысокие горки, воротики, лабиринты), а также обеспечить детей игрушками и пособиями, которые будут способствовать активизации их деятельности (вынести санки, лопаты, санки для катания кукол, кукол в зимней одежде и т. п.). Все это будет способствовать активизации самостоятельной деятельности детей, обогащению их двигательного опыта, повышению их интереса к прогулке и более длительному пребыванию на свежем воздухе.
2. Подвижные игры обязательно включаются в занятия физической культурой. Игры должны быть разработаны с учетом возрастных особенностей детей, с учетом сезонности. Зимой это игры с шайбой и клюшкой. Катание на санках, лыжах, а летом – игры с мячом, скакалкой, забавы на лужайке. С изменением погодных условий многие игры могут быть проведены в помещении. Они проводятся после упражнений в основных движениях с целью повышения физиологической нагрузки и эмоциональности занятия. Для этой цели подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. В связи с тем, что время
проведения подвижных игр несколько ограничивается рамками занятия, лучше подбирать игры, не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одна и та же игра может повторяться на 2-3 занятиях подряд, затем используется новая, а через несколько занятий можно снова возвратиться к первой игре.
В занятие физической культурой для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная - в основную часть, вторая, более спокойная -в заключительную часть занятия; цель последней - успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части

С детьми 5-7 лет уже проводятся игры с различной

1. Одно физкультурное занятие рекомендуется проводить на воздухе во время прогулки. Содержание этих занятий зависит от времени года и
погоды. В теплое время года на таких занятиях имеют место упражнения в основных движениях и подвижные игры. В зимнее время чаще всего включаются простейшие спортивные упражнения, такие, как скольжение по ледяным дорожкам, катание на санках, ходьба на лыжах, и в сочетании с ними – подвижные игры. При менее благоприятной погоде (весной, поздней осенью) занятия могут быть построены преимущественно из игровых упражнений.