МБУ детский сад № 153 «Олеся»

Подготовил:

Клыгина Ю.В.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке дают возможность организовать активную двигательную деятельность детей, дать всем ребятам определённые задания, регулировать их физиологическую нагрузку. Подвижные игры и упражнения в средней группе становятся разнообразнее, так как дошкольники с возрастом приобретают новые знания, умения, навыки. Им становятся доступны игры с ловлей партнёра, увёртыванием, а также игры, в которых результат зависит от каждого участника ( т.е с элементами коллективной ответственности). Новые игры требуют от ребят выполнения правил, точности движений, большей ловкости, быстроты.

Дети пятого жизни уже могут выполнять сами ответственные роли, так как они лучше, чем малыши, понимают содержание игры и смысл действий ( например, « ловушки», « лисы») – поймать как можно больше детей. Когда участников много, на ответственную роль можно выбирать не одного, а двух детей одновременно.

В средней группе вводятся игры и упражнения, требующие точных движений. Самое лучшее время для активной двигательной деятельности воспитанников – утренняя прогулка, на которой подвижные игры полезно сочетать с разнообразными физическими упражнениями, в том числе и спортивными. На прогулке ребята охотно выполняют такие упражнения, как прыжки на одной ноге ( правой и левой), с продвижением вперёд, отбивание мячей, бросание и ловля мячей с хлопками и др.

Можно сочетать друг с другом физические упражнения и подвижные игры. Например, сначала перебрасывать мячи через верёвку, сетку, а затем поиграть в игру « Лошадки». В результате двигательная деятельность детей будет более разнообразной и эффективной.

Значительное место начинают занимать спортивные упражнения (катание на санках, велосипеде). Они тоже могут проводиться в сочетании с подвижными играми.

При выборе времени для организации подвижных игр и физических упражнений необходимо внимательно относиться к самостоятельной игровой деятельности детей. В этом возрасте ребята могут увлечённо играть в сюжетно- ролевые игры и иногда без особого желания переключаются на специально организуемую подвижную игру. Не следует прерывать творческую игру детей К физическим упражнениям и подвижным играм лучше перейти после её окончания.

С детьми средней группы подвижные игры на воздухе проводят и в зимнее время, учитывая при этом состояние погоды. Если на улице мороз, физрук организовывает подвижную игру с более активными действиями. В дни со слабым морозом, оттепелью лучше проводить менее энергичные упражнения и более спокойные игры, чтобы дети не перегревались.

При повторении подвижных игр и физических упражнений с детьми средней группы физрук стремиться, чтобы дети пытались организовать эту деятельность сами. Физрук должен способствовать проявлению самостоятельности детей, организованности и инициативы. В процессе физических упражнений и подвижных игр он наблюдает и за взаимоотношениями сверстников, в случае затруднений своевременно оказывает помощь, учитывая индивидуальные особенности каждого. Желательно, чтобы взрослый и сам принимал участие в выполнении упражнений. В подвижных играх он может взять роль ведущего или какого- либо персонажа. Это доставляет детям радость, способствует повышению их двигательной активности.