Консультация для воспитателей на тему: "Подвижные игры в оздоровлении детей на прогулке"

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка раннего возраста, и поэтому рассматриваются советскими педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры: дидактические, ролевые, строительные, игры с песком, подвижные. Но среди многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия. Передовые русские учёные П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский уделяли много внимания изучению подвижных игр, учитывая важную роль в развитии физических сил ребёнка.

В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, лазание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но и являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (быстро бегает, преодолевает препятствия…).

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению костно-мышечной и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций и органов.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям. При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение бодрое.

Разнообразие игр по содержанию и организации детей, позволяет подбирать их с учётом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью. После спокойных занятий (художественное творчество, коммуникация, познание), как правило, проводятся игры большой подвижности. После физической культуры, музыки - спокойные игры и средней подвижности.

Для малышей, исключительно, большое значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм. Так в конце прогулки, перед возвращением группу, желательно провести подвижные игры со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами или организовать индивидуальную работу. Внимательно наблюдая за играми детей, воспитатель видит, кому нужна помощь, и, если в этом есть необходимость, переключает ребёнка, чтобы обеспечить сочетание подвижных и спокойных игр.

Для полноценной игры на прогулке важно, чтобы одежда (особенно в зимнее время) позволяла детям свободно двигаться и соответствовала погоде.

Температура воздуха

одежда

Допустимое число одежды в области туловища

18-20

Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, на ногах туфли

2-3

21-22

Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки

2

23 и выше

Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки

1-2

Подвижные игры, упражнения, не только служат для увеличения двигательной активности детей, но и способствуют закреплению навыков основных движений, формируют умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях (перепрыгнуть через сугроб).

Для того, чтобы прогулка в зимнее время проходила интересно, весело, мы с родителями строим снежные городки по русским народным сказкам. Эти постройки используем в наших играх. Оборудованный, снежными постройками участок несёт главную функцию: всестороннее физическое развитие детей. Постройка для метания в вертикальную и горизонтальную цель, лазанье, спрыгивание с кошечки, ходьба по снежной дорожке. Одним из любимых забав для малышей является - катание с горки.

Воспитатель: Лукашевич О.М.