Консультация на тему

**«Подвижные игры как важнейшее**

**средство оздоровления»**



Подготовила:

Воспитатель ГБОУ детский сад комбинированного вида № 1524

Коргулева Ирина Анатольевна

Москва 2015 год.

Работами известного отечественного физиолога профессора И. А. Аршавского и его учеников установлено, что, двигаясь, организм не только расходует энергию, но и с лихвой восполняет израсходованное. При этом он старается накопить энергию с некоторым избытком, запасом на будущее. И вот такой запас является базой, необходимым условием дальнейшего развития. За счет этого растет и развивается детский организм. Поэтому чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

С каждым годом возрастает уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности поступающих в детский сад детей, снижение иммунитета. Поэтому одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня.

    В концепции дошкольного воспитания, говорится, что актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования, развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками.

      Все методы воспитания в детском учреждении направлены на достижение всестороннего развития ребенка, этому способствует в большей мере комплексное использование разнообразных средств. Игры и развлечения – непременные спутники жизни детей, особенно полезны игры на открытом воздухе.

Слайд 1

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

• воспитание потребности в здоровом образе жизни;

• формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка;

• формирование моральных качеств (выносливость, силы воли) ;

• развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; • профилактика простудных заболеваний;

• коррекционно-восстановительная работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии;

• выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий.

К достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспосабливаясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым, совершенствуя движения.

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение.

Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

Двигательная активность является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

**Слайд 2**

Подвижные игры классифицируются по:

. степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности) ;

. преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.) ;

. предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

 **Слайд 3**

**Игра по проверке знаний воспитателей по проведению подвижных игр.**

1. Сколько подвижных игр можно использовать в течение дня? (5-8 игр)

2. Длительность проведения подвижной игры? (зависит от возраста, 3-5 минут)

3. Какие подвижные игры используются в утренний отрезок времени с 7.00 до 9.00? (малоподвижные, хороводные, аттракционы с малым количеством детей)

4. Какие подвижные игры используются в вечерний отрезок времени с 16.00 до 19.00? (подвижные игры с правилами, спортивные игры, эстафеты, аттракционы)

5. Для чего нужны правила в подвижных играх? (дисциплина, организованность, взаимопомощь)

6. Как собрать детей младшего школьного возраста на игру? (начать игру с подгруппой детей, внимание привлечь игрушкой)

7. Как собрать детей старшего школьного возраста на игру? (заранее обговаривают, в какую игру будут играть, место игры, по какому сигналу начинается игра, поручить нескольким детям, собрать остальных детей на игру)

8. Как можно руководить подвижной игрой? (команды, звуковые и зрительные сигналы, указания, подсказка-напоминание, регулирование физической нагрузки)

9. Каким правилам безопасности нужно обучить детей перед проведением подвижной игры? (не наталкиваться друг на друга, осаливать по плечу, увёртываться, прекратить движение при плохом самочувствии)

10. Как провести анализ подвижной игры с детьми? (отметить тех, кто правильно выполнял движения, проявил ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей; назвать и тех, кто нарушал правила игры и мешал товарищам; как удалось достичь успеха; подведение итога должно проходить в интересной форме, что вызывает желание добиться ещё лучших результатов; привлекать детей к обсуждению)

11. Этапы руководства подвижной игрой? (1.объяснение содержания и правил подвижной игры, 2.распределение ролей, 3.регуляция физической нагрузки (количество повторений, продолжительность двигательной нагрузки))

12. Что такое вариативность в подвижных играх? (сюрпризность, игровые приёмы, изменение ситуаций, введение новых персонажей, введение новых действий для усложнения двигательных заданий, введение новых правил)

**Слайд 4**

Во время подвижных игр у детей формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитывается чувство дружбы и товарищества, взаимопомощи и честности.

Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровье сбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

**Слайд 5**

- Уделять особое внимание организации подвижных игр, как средство повышения двигательной активности дошкольников.

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных проведений подвижных игр, физических упражнений.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

Игра – естественный спутник жизни ребенка, его ведущая деятельность и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой – неуемной потребности его в движениях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует развитию личности в целом.

Подвижные игры создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

**Слайд 7**

Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания и развития: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Первая младшая:

 **«Воробушки и автомобиль»** ходьба, бег.

***Цель*.** Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

**«Зайка беленький сидит»:** с прыжками

**Цель.** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста.

**«Лови мяч»** : бросание и ловля мяча

**Цель**. Повторять разнообразные движения с мячом, приучать детей ловить его из рук взрослого.

Вторая младшая

**«Птички в гнездышках»:** бег

***Цель*.** Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

« **С кочки на кочку»** :прыжки

**Цель:** Учить детей прыгать на ориентиры с продвижением вперед, приземляясь на носочки. Развивают ловкость, точность, выносливость.

**« Лохматый пес»**: бег

**Цель**: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку)

Средняя

**«У медведя во бору»** бег

**Цель**: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

**« Самолёты»** бег

**Цель**: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

 **«Перелет птиц»** ползанье ,лазанье.

**Цель:** развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.

Старшая

**«Мышеловка»** бег

**Цель**: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

**« Кто скорее доберется до флажка**» лазанье

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать на перегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**«Гори, гори, ясно»** народная игра

**Цель:**Развивать выдержку и  ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Подготовительная

**«Совушка»** бег

**Цель:** Воспитыватьу детей выдержку, внимание.

**« Коршун и наседка»**  бег

**Цель игры:** обучение в игровой форме основным ви­дам движения, развитие ловкости.

« **Охотники и звери»** метание , ловля

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в бросании мяча