**Подвижные игры**

**Воспитатель 1 категории**

**Токарева И.Е.**

**п. Партизанское**

**2016 год**

**Подвижные игры**



Дети дошкольного возраста очень подвижны. Их движения быстры, разнообразны, и эту особенность надо использовать. Детей нужно приучать к ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, тренировать у них чувство равновесия.   
  
Огромное место в жизни дошкольника занимает игра. Ребенок, играя, познает окружающий мир и готовится к жизни, труду.   
  
Важнейший результат игры - радость, удовлетворение, эмоциональный подъем. Положительные эмоции стимулируют деятельность всех основных систем организма ребенка, всесторонне развивают его.   
  
Подвижные игры в плане воспитания неоценимы для детей раннего и дошкольного возраста. Поэтому игры должны быть неотъемлемой частью общего двигательного режима ребенка.   
  
Взрослым следует руководить играми дошкольников. Желательно, чтобы родители сами принимали участие в организации коллективных игр детей во время прогулки.  
  
У 3 - 4-летних детей мышление конкретно, внимание неустойчиво, поэтому содержание их игр должно быть несложным и конкретным (например, "птицы летают и возвращаются в гнезда"). В играх детей этого возраста отсутствует соревнование. Их увлекает процесс движения, а не его результат.   
  
Очень хорошо сопровождать игры текстом, который раскрывает содержание игры, являясь сигналом к выполнению тех или иных заданий. Это может быть и короткая песенка, и стихотворение.   
  
С детьми в возрасте 5-6 лет проводят игры с включением не только таких образов и действий, которые они наблюдают в жизни, но и таких, с которыми знакомы по книгам, картинкам. В игры можно вносить элементы соревнования (кто скорее добежит до намеченного дерева).   
  
Организуются игры на развитие координации движений, ловкости. В них включают бег на скорость, метание, прыжки через препятствия.  
  
Постепенно правила игры несколько усложняются, повышается требовательность к точности их выполнения. Используется также текст, который определяет ритм движений, способствует развитию речи у детей.   
  
В играх для 6 - 7-летних детей значительно чаще применяются бег, прыжки, лазание, метание. К ребенку предъявляются существенные требования в отношении качества движений, правильности и четкости их выполнения, что требует выдержки и внимания. Дети в возрасте б-7 лет заинтересованы не только процессом игры, но и результатом ее, поэтому для них можно организовывать и игры-соревнования.   
  
С 4-летнего возраста можно приучать детей ходить на лыжах. До 8 лет целесообразно проводить лыжные прогулки вблизи от дома. Продолжительность их должна быть не больше часа. Очень важно правильно надеть лыжи. Сначала ребенок учится ходить на лыжах без палок, и лишь когда он станет падать реже, ему дают палки.  
  
С 5-б лет после предварительной тренировки (с 4-летнего возраста) можно начинать учить ребенка спускаться без палок с небольших высот (до 2 м), отлогих пригорков. В 7-летнем возрасте, если ребенок ходит на лыжах уже 2-3 года, он может принимать участие и в загородных прогулках, но не более чем на 2 - 3 км. После лыжной прогулки ребенок не должен чувствовать большой усталости.   
  
Кататься на коньках можно с 6-7-летнего возраста.   
  
Катание на санках с небольшой отлогой горки высотой 1,5-2м- веселое и полезное развлечение. Можно разрешить ребятам кататься с 4-летнего возраста. Санки должны быть легкими, подъемы на горку надо выбирать удобные. Чтобы предупредить несчастные случаи, при катании детей с горок должен присутствовать взрослый.   
  
Плавание оказывает благотворное влияние на развитие ребенка. Это и необходимый в жизни навык.  
  
Начинать обучать ребенка плавать можно с 4 -5-летнего возраста. Делается это постепенно. Вначале надо приучить малыша к воде, чтобы он не боялся ее. К 6-7 годам ребенок должен уметь держаться на воде и проплывать несколько метров. Не надо силой побуждать ребенка окунуться с головой; страх перед водой может задержать обучение.   
  
Очень важным правилом является постепенность в повышении нагрузки в процессе занятий.   
  
Чтобы физкультура вызывала у ребенка радостное настроение и была ему по силам, необходимо при выборе физических упражнений и игр подходить к детям индивидуально. Например, младшим дошкольникам следует показывать больше подражательных упражнений. Упражнение надо объяснить так, чтобы ребенок понимал цель движения. Задания должны быть ясными и конкретными. Необходимо вызвать у ребенка интерес к упражнениям, желание активно действовать. Достижения ребенка в выполнении упражнений надо учитывать и поощрять.  
  
Величина физической нагрузки для ребенка должна соответствовать его физической подготовленности, состоянию здоровья в данный момент.   
  
Вялым, малоподвижным и неактивным детям нужно выполнять больше упражнений эмоционального характера. Тон команды должен быть бодрым. Рекомендуются такие игры и задания-упражнения, при которых дети должны проявить инициативу.   
  
К детям возбудимым, очень подвижным, недисциплинированным следует подходить иначе. Тон команды должен быть спокойным, голос негромким, темп движений средним и медленным. Надо требовать точности выполнения упражнений. Игры для возбудимых детей должны быть спокойными, не вызывающими больших эмоций.