

## **Консультация для педагогов и родителей «Разнообразие физической активности»**

Подготовила:  
Инструктор по ФК  
Бахова Дарья Александровна

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека. Одностороннее развитие губительно для личности и нередко граничит с психологической или физической болезнью. Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, являющихся фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка, их можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображения, формируются социальные качества. В подвижных играх ребенок неизбежно проявляет и творческие способности: проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи; играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его. Дети дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх прежде всего находят отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают руками, как бабочка крылышками, и тд. Стремление к одухотворению неживой природы объясняет желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер. Когда он вживается в образ, включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственные качества: сопереживание, соучастие, сопричастность. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

Игры, требующие придумывание движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных).

Такие игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. Особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируются психические процессы, осуществляются сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормонов радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Методика проведения подвижных игр включает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое дидактическое руководство игрой.

Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Проведение в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренируется нервную систему ребенка, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Рассмотрим несколько игр:

### **Игра «Поезд»**

Материал: в более сложном варианте игры: два флажка – красный и зеленый; доска

шириной 15—20 см.

Ход игры:

Дети становятся друг за другом. Каждый ребенок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель – паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала

медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз дает гудок, и движение возобновляется.

Указания к игре: вначале роль паровоза исполняет воспитатель, в дальнейшем – один

из ребят. Поезд лучше устраивать без сцепления, чтобы не затруднять движения детей.

Изображая поезд, каждый ребенок может свободно вращать руками, гудеть, говорить

«чух, чух, чух...». Через некоторое время в эту игру можно ввести ряд добавлений. Например, кто-нибудь может быть семафором, ему даются два флажка – красный и зеленый: при поднятии красного флага

поезд останавливается, при поднятии зеленого флага продолжает движение. (Эту роль дети выполняют по очереди). Поезд может идти по «мосту» — прочно укрепленной доске (по доске можно вести малышом только летом, зимой они могут поскользнуться и упасть) или между двумя линиями, четко обозначенными на земле или на снегу. Если вагон «сойдет с рельсов» (кто-либо станет ногой за черту), поезд останавливается, вагон отцепляется на «ремонт», затем к нему

прицепляют паровоз и пускают по мосту снова. Таким образом, ребенок повторяет движение, которое ему не удалось. Игру можно закончить следующим образом: поезд прибыл с пассажирами в город, все отправляются в гости в «детский сад» (условное место), где можно посидеть и отдохнуть от движений.

В дальнейшем в игру можно вносить следующие варианты: на поезде можно поехать в лес, в город за игрушками, на дачу и т. п. Вот один из возможных вариантов такой игры. Дети едут на поезде в лес за ягодами или цветами (идут или бегут друг за другом). Через некоторое время поезд останавливается, и все пассажиры собирают ягоды или цветы, т. е. наклоняются, приседают, делают вид, что ищут и т. п. Далее дети возвращаются домой. При таком варианте можно не вводить усложнений в движение поезда, чтобы не утомлять малышей большим количеством правил.

### **Игра «Пузырь»**

#### **Ход игры**

Дети стоят тесным кругом и «надувают пузырь»: наклонив голову, дуют в кулачки, составленные один под другим – трубочкой. При этом они выпрямляются и набирают воздух, а потом, снова наклоняясь, произносят «ф-ф-ф», выдувая воздух в свою трубку (действие повторяют всего 2—3 раза). При каждом раздувании дети делают шаг назад, будто пузырь немного надулся. Затем все берутся за руки и постепенно расширяют круг, двигаясь назад и произнося следующие слова:

«Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой...  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.»

Пока дети произносят текст, образуется большой растянутый круг. Воспитатель говорит, что пузырь получился красивый, большой, и отправляется проверять, хорошо ли надут пузырь, прочный ли он (он соединяет при этом руки своих ближайших соседей и заходит в круг). Воспитатель дотрагивается до каждой пары соединенных рук и в каком-нибудь месте останавливается и говорит: «Воздух, выходи». Все дети, не

отпуская рук, сбегаются к центру, произнося «тс...тс...». Затем пузырь снова надувают, и игра повторяется сначала.

При повторении можно заканчивать игру иначе. Можно сказать: «Лопнул пузырь». Тогда дети разрывают сцепленные руки и присаживаются на корточки, произносят «хлоп!» и делают хлопок руками. Воспитатель отправляется чинить пузырь: он обходит детей и дотрагивается до каждого, ребенок, до которого дотронулся воспитатель, встает и подходит к центру. Постепенно снова образуется маленький круг, и можно начинать игру сначала.

#### **Указания к игре:**

Эта игра особенно хорошо проходит в смешанной группе, где имеются более старшие дети, или в тех случаях, когда к малышам приходят в гости дети старшей группы и играют вместе.

Можно играть и с одними малышами, но это не та игра, с которой следует начинать первые коллективные игры с правилами. Лучше познакомить малышей с игрой, начиная ее с маленькой группой во время прогулки и затем постепенно охватывая остальных детей (движение назад в круге малышей обычно затрудняет – они рвут круг, и стройность игры нарушается).

#### **Игра «Догони Мишку»**

Материал: большой плюшевый мишка.

Ход игры:

У воспитателя в руках мишка. Он подходит к малышам, сидящим на стульчиках, и говорит: – Сейчас мишка покажет, кто его будет ловить. Обходит малышей и мишкиной лапкой дотрагивается до 2—3 детей. Следует команда «ловите мишку!», и воспитатель бежит с мишкой на руках, а выбранные дети его догоняют. Побегав немного, воспитатель дает себя поймать. Поймавшие мишку берут его за лапки и ведут к детям. Мишка опять показывает, кому догонять. Так по очереди мишку ловят все дети. Постепенно количество ловящих увеличивается, чтобы не приходилось долго ждать своей очереди.

Под конец мишку ловят все дети. Воспитатель говорит: – Теперь мишка отдохнет, он устал бегать. Игра заканчивается.

Правила игры:

Догонять можно только тем, до кого дотронулся мишка. Те, кого мишка не выбрал, должны сидеть на скамеечке спокойно, дожидаясь очереди.

Указания к игре: в эту игру можно играть в помещении, а в теплый день – и во дворе. Бежать воспитатель должен не очень быстро и не особенно далеко. Догонять должны каждый раз новые дети.

Подвижная игра готовит к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры появляются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Используемая литература:

1. Э.Я. Степанькова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – 2-е изд., испр.и доп. – М: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 СТР.