

Консультация для воспитателей

«Подвижные игры и игровые упражнения в свободное время»

Инструктор по ФК

Бахова Дарья Александровна

Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «лови!», «беги!», «стой!» и др.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных и морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирования личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие отечественные ученые. Так, в созданной П. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально нормального типа». По мнению П. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности.

Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономического использования, выполнения с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Большое значение имеют подвижные игры и в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим

требованиям. Правила игры ребята воспринимают как закон; сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируя творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

Пример игровых упражнений и подвижных игр в свободное время (для детей 3-7 лет):

- Ползание: под дугу, «доползи до зайки», «поезд», «полоса препятствий».
- С мячом: «прокати и доползи», «прокати и догони», «прокати мяч до кегли», «передай другому», «возьми и унеси», «переброски двумя руками», «переброски одной рукой», «парами с одним мячом».
- Упражнения в равновесии: «пробеги по мостику», ходьба из обруча в обруч, ходьба по узкой опоре и др.
- Прыжки: «перепрыгни из ямки в ямку», «кузнечики», «воробей и вороны», «мышки и лисички», прыжки по разметки, прыжки в длину, прыжки по кругу взявшись за руки и др.

Малоподвижная игра «У кого мяч?»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

Ход игры: играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Развивать качество внимательности.

Ход игры: воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

Малоподвижная игра «Летает-не летает»

Цель: развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Малоподвижная игра «Затейники»

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры: выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

Цель: учить действовать по сигналу педагога, бегать по всей площадке не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движения.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры

ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

Малоподвижная игра «Найди предмет»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность.

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Малоподвижная игра «Эхо»

Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия.

Ход игры: перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: «Эхо, привет!», то и оно вам ответит: «Эхо, привет!», потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – «Эхо», который и должен повторять то, что ему скажут.

Малоподвижная игра «Великаны и гномы»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу.

Ход игры: водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры всё ускоряется, и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который не разу не ошибся, становится водящим.

Подвижная игра "Мыши водят хоровод"

Цель: развивать двигательную активность.

Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,
На печи дремлет кот.
Тише мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите,
Вот проснется Васька кот —
Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала.

Подвижная игра "Воробушки и кот"

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место.

Описание: на земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда.

Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

Подвижная игра "Кот и мыши"

Задачи: упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Подвижная игра «через ручеек»

Задачи: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: на площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой.

На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Подвижная игра "Птички и кошка"

Задачи: учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.

Описание: для игры понадобятся маска кошки и птичек, начерченный большой круг.

Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

Подвижная игра "Снежинки и ветер"

Задачи: упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).

Подвижная игра "Найди себе пару"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Подвижная игра "Горелки"

Задачи: упражнять в беге, реагировать на сигнал, соблюдать правила игры.

Описание: в игре принимают участие нечетное количество детей, которые становятся парами и держатся за руки. Впереди колонны находится водящий, который смотрит вперед. Дети хором повторяют слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в последней паре в колонне отпускает руки и бегут вдоль колонны вперед, один с правой стороны, другой — с левой. Их задача — выбежать вперед, встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий, в свою очередь, должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образует новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

Подвижная игра "Два мороза"

Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: на противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Подвижная игра "Хитрая лиса"

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: с одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой». После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

Подвижная игра "Удочка"

Задачи: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий — воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком. Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног.

Игра "Охотники и соколы"

Задачи: упражняться в беге.

Описание: все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Подвижная игра "Паук и мухи"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук — водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно

осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

Подвижная игра "Мышеловка"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Описание: два участника становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!»

Пока участники говорят эти слова, остальные ребята должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах ведущие резко опускают руки и ловят кого-то из участников. Пойманный присоединяется к ловцам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.