

«Подвижные игры в режимных моментах»

(консультация для педагогов)

Двигательная активность детей реализуется в течение всего дня во всех режимных моментах, и в физкультурно-оздоровительной работе учреждения. Одним из средств этой работы является подвижная игра. Подвижная игра лучшее средство оптимизации двигательного режима дошкольников. Это и активный отдых после напряжённой умственной работы.

«Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами»

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста может планироваться в различное время дня в соответствии с режимом возрастной группы.

В утренние часы приёма рекомендуется проводить игры малой подвижности. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности. В перерывах между организованными занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой (рисование, лепка, развитие речи и математических представлений), полезны игры средней и малой подвижности («Сделай фигуру», «Делай, как я», «Школа мяча»). Назначение этих игр — активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

Особое место занимают игры с детьми на прогулке. Ведь именно прогулка, достаточно продолжительная по времени, позволяет организовать с детьми самые разные игры. Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатель учитывает предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисование, лепка), требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. Желательно чтобы их было две: первая игра

должна быть с большой нагрузкой («Охотник и зайцы»), вторая — более спокойная («День и ночь»). При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды.

Перед обедом, пока проходит сервировка столов, также можно предложить детям игры малой подвижности.

Важно также помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25—30 мин после принятия пищи и ни в коем случае перед едой: эмоциональный подъем и физическая нагрузка повышает возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

В занятие физической культурой могут быть включены две игры. Одна, более подвижная — в основную часть, вторая, более спокойная — в заключительную часть занятия. Цель последней игры, состоит в том, чтобы успокоить детей, снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как малыши быстро перегреваются, потеют, быстрее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. 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 воспитанию личности в целом.

Библиографический список:

1. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для воспитателя / Е. А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 1986. – 67 с.
2. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – М.: Мозаика-синтез, 2019. – 71 с.