

## Подвижные игры на физкультурных занятиях в ДОУ.

Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале (проводит инструктор по физической культуре). Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - от 15 до 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре может проводиться как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Помимо непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики 5-8 минут.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть кроссовки или кеды с прорезиненной (нескользящей) подошвой. Во многих группах физкультурная форма определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе.

В летний оздоровительный период занятия проводятся на свежем воздухе с непосредственным контактом с естественными факторами природы. Летние занятия проходят в более игровой форме, насыщены спортивными и подвижными играми.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

Игры очень важны для детей, они развивают активность, творчество, фантазию и воображение. Дети в игре учатся согласовывать свои действия с действиями других детей, развивают пространственную ориентацию, дают возможность применить освоенные навыки (бег, прыжки, лазание, ползание и т. д.), служат для эмоциональной разрядки, приносят радость.

Мне кажется, что подвижные игры- это «душа» занятия, то, ради чего дети готовы «терпеть» всю предыдущую часть. Нет, конечно им нравится всё- ползать, лазать, играть с мячом, обручем, прыгать просто или через скакалку. Но основное удовольствие приносят им игры. В конце занятия я часто провожу опрос детей - что больше всего запомнилось из того, чем занимались, что понравилось? И почти всегда дети говорят - бегать, играть. Я замечаю, что дети, как только переходят с ходьбы на бег, начинают смеяться, особенно младшие. Потому что они наконец-то получают то, к чему стремиться их детская натура - к движению! Они подсознательно знают, что движение-это жизнь, развитие, прогресс! И я считаю, что просто необходимо дать им такую возможность, максимально использовать

время занятия, чтобы обеспечить двигательную активность детей. Тем более в наше время, когда ребёнок осваивает панель телефона или компьютера раньше, чем научится ходить, бегать или ловить и бросать мячик.

Хочу поделиться игрой, которая очень нравится моим ребятам из старшей и подготовительной групп.

Подвижная игра «Путешествие»

Задачи:

1. Совершенствовать умение ходить и бегать врассыпную, не сталкиваясь.
2. Тренировать различные виды основных движений: влезание на гимнастическую стенку, ходьбу и бег: на носках, пятках, широким и мелким шагом, прыжками, в приседе.
3. Активизировать внимательность, быстроту реакции.
4. Развивать творчество, воображение, фантазию детей.

Музыкальное сопровождение: ПЕСЕНКА КРАСНОЙ ШАПОЧКИ к/ф "Приключения Красной Шапочки" Слова Ю. Михайловой, музыка А. Рыбникова, или любая весёлая подвижная мелодия из вашей коллекции.

Ход игры: Перед началом обговариваем с детьми « пункты назначения» нашего путешествия. Так, если я говорю - «ЛЕС!», значит, надо остановиться и изобразить дерево: ноги вместе, руки соединены над головой, как крона; Если – «Горы», то надо взобраться на гимнастическую стенку ( тут дополнительно обговариваем условия . в зависимости от условий зала, количества детей );если « Пляж» , то можно лечь на ковёр и позагорать, если « Море»,то надо сделать большой общий круг за руки. Иногда я добавляю « Северный Полюс!», тогда надо «замёрзнуть», замереть. После проверки пунктов назначения начинается игра.

Я говорю детям: «Внимание! Отправляемся в путешествие! Садимся на поезд и – поехали!», включаю музыку и дети, изображая поезд, начинают двигаться. После каждой остановки вид транспорта меняется. Это может быть самолёт, лыжи, скутер, велосипед, даже северный олень-фантазия безгранична!

Обычно последний пункт у нас –море. Дети уже стоят в кругу и можно перейти к какой-нибудь малоподвижной игре.

Надеюсь, моя игра понравится Вам и вашим воспитанникам!