

Подвижные игры дома

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.

Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных



эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Дети, увлеченные сюжетом игры, могут

выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости.

Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств. Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют



воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности,

активности, инициативы, творчества, сообразительности и др. У ребенка с помощью подвижных игр расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет.

«Быстрые жучки». Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

Зайки-прыгуны. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика.

Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

Прокати мяч. С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает

его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

Попади в круг. Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур),

в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка

положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем

бросает второй мешочек.

Кто дальше бросит. Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой),

в руках у него мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль.

Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи

и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить

количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

Прокати и догони. Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Поймай комара. На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок

(или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара.

Взрослый

вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь

дотронуться до комара — поймать его.

Прокати и сбей. У ребенка в руках

мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м.

от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

Через ручеек. Из шнуров (или веревок)

выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.).

Ширина каждого — 25 см. Ребенок прыгает

через каждый ручеек.

Брось мяч о землю и поймай. Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4 – 5 лет.

«Не задень». Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см. Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

«Кто дальше бросит». Ребенок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

«Пингвины». Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

Игровые упражнения с мячом.

- Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
- Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

«Прокати обруч». Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

«Попади в корзину». Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает

мешочки в корзину — способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

«Сбей кеглю». Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках

у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

«Прыжки через короткую скакалку». Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку — на двух