

Подвижные игры



Подвижные игры положительно влияют на физическую активность и развитие ребенка, формируются такие навыки как ориентировка в пространстве, совершенствуется координация движений. Подвижные игры дают ребенку много положительных эмоций, которые благотворно влияют на его настроение и здоровье. Проводя время на свежем воздухе и играя в подвижные игры, дети получают большую пользу для здоровья: едят с большим аппетитом, легко засыпают и крепко спят, меньше подвержены капризам и резким сменам настроения.

Подвижные игры развивают физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость. В процессе игры развиваются и совершенствуются определенные умения, активизируется работа внутренних органов всех систем, улучшается работа мозга.

Взаимодействуя в игре со сверстниками, ребенок учится коммуникабельности, быть терпеливым к ошибкам, работать в команде, решать общие задачи. Дети тренируются распределять между собой обязанности и ответственности за своё поведение и поступки. Они учатся уступать друг другу, идти на компромисс и прислушиваться к мнению других детей. Основными социальными качествами, которые развивают у детей совместные подвижные игры, являются: самостоятельность; трудолюбие; доброта; смелость; честность; уважение; ответственность; уверенность в собственных силах.

«Ищем мяч!»

Дети встают в круг как можно ближе друг к другу, при этом держа руки за спиной. Игра начинается с того, что дети передают небольшой мячик друг другу за спиной. Взрослому водящему, стоящему внутри круга, нужно угадать, у кого из детей сейчас находится мячик. Обращаясь по очереди к разным игрокам, он говорит: «Покажи руки!». Участник должен протянуть обе руки вперед. Если мяч оказывается у него, он становится водящим.

«Пчелы»

Взрослый перевоплощается в пчелку. Он имитирует ее жужжание и полет, свободно и легко машет крыльями (руками). Пчелки должны собрать с цветочков нектар и вернуться с ним в улей. Цветы могут быть нарисованными на асфальте или настоящими. Улей можно также нарисовать в виде круга или выложить на земле скакалкой или веревкой.

«Черепашья гонка»

Здесь тоже нужно ползти по траве, только без веревки. Побеждает тот, кто медленнее всего приползет к финишу.

«Летите, самолетики!»

Предварительно нужно сделать как можно больше бумажных самолетиков. И потом устроить соревнование, в котором побеждает тот ребенок, чей самолетик долетит дальше.

«Солнечный зайчик»

Игру нужно проводить в солнечную погоду. Для нее понадобится небольшое зеркало. Ловите солнечных зайчиков и просите ребенка погоняться за ними.

«Птички-невелички»

Предложите представить малышам, что они непоседливые и прыгучие птички. Нужно одновременно прыгать и махать руками. Прыгать можно на месте на двух ногах, либо вперед-назад. Если ребенку это дается с трудом, то помогайте ему, держа за руку или под мышки.

«Мишка медведь»

С помощью считалки выбирают «медведя». На одном краю площадки будет берлога мишки, на другом – домик детей. В центре площадки – лесная опушка. Дети выходят из дома и идут к опушке собирать ягоды. Мишка неожиданно выбегает и пытается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «медведем».

«Классики»

Дети прыгают по игровому полю на двух ногах, в соответствии с цветом квадрата, названного взрослым (вместо цифр – основные цвета).

«Игра с обручем»

Ребенок должен катить перед собой обруч, при этом стараясь не уронить его на землю. Задача – докатить обруч до финишной прямой.

«Поймай»

Двое детей кидают мяч друг другу по очереди. Третий участник, стоящий между ними, старается поймать его. Если у него это получается, то он становится на место ребенка, бросившего мяч. «Уголки». Дети становятся в предварительно начерченные уголки. Один игрок, не имеющий уголка, встает в середину площадки и просит у одного из стоящих отдать ему свой уголок. Тот отвечает отказом. Тогда игрок подходит с этой же просьбой к другому, а в это время участники меняются местами, а он пытается занять место одного из них.

