

«Подвижная игра – способ оздоровления детей дошкольного возраста».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем мышц. А так как мышечная система имеет

широкую и тесную связь с главными регуляторными механизмами, поэтому удар также приходится по нервной и эндокринной системе.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря играм, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, что способствует большей продуктивности двигательной активности. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной и ненавязчивой форме. Игра – естественный спутник жизни детей и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка.

Подвижные игры для малышей рассчитаны на приоритетное обучение их основным видам движений: ползанию, лазанию, ходьбе, бегу, метанию, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти рук и пальцев (что имеет значение для умственного совершенствования), улучшается координация движений; воспитывается умение общаться со сверстниками; развивается интеллект. Следует помнить, что не малая роль отводится играм с элементами соревнования. В них воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, ответственность, настойчивость в преодолении трудностей. В подвижных играх с элементами соревнования, как и в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу. Все это нужно человеку в его будущей жизни. Далее вам будут предложены варианты игр оздоровления детей. Играйте на здоровье!

«ЧЕРЕПАХИ»

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети – «черепахи» ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

«СПЯЩИЙ КОТ»

Один играющий садится на скамью, стоящую в середине площадки, изображая спящего кота. Остальные дети – мыши – тихо на носках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманные в свою очередь становятся котом.

«СИДЯЧИЙ ФУТБОЛ»

Дети сидят на ковре (полу) напротив друг друга. Ноги согнуты в коленях, прижаты к животу. Движением ног вперед первый ребенок отбрасывает мяч к сидящему напротив, ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на равном расстоянии между играющими.

«МЯЧ В ОБРУЧ»

Взрослый держит обруч на высоте 50 см от пола. Ребенок, стоящий на расстоянии 2м от обруча, бросает мяч в обруч. Игра постепенно усложняется (по мере достижения успехов в меткости): увеличивается расстояние до обруча, мяч направляют в обруч ударом о пол, обруч поднимается повыше от земли.

«ЛОВИ, БРОСАЙ, УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ»

Дети стоят по кругу на расстоянии 2м друг от друга. В руках у одного из детей мяч. Ребенок с мячом говорит: «лови, бросай, упасть не давай», и бросает мяч соседу, тот другому и т.д. (все в одну сторону, например, вправо). По сигналу водящего направление мяча меняется – мяч перебрасывается влево.

«ЧЕЙ КРАСИВЕЕ ПРЫЖОК»

Соревнования могут проходить между двумя детьми и между несколькими парами. Может играть и один ребенок, проверяя себя на качество выполнения вида прыжка. Прыгать можно стоя на месте обеими ногами; на ходу; на бегу; на левой, на правой ноге; прыгать вдвоем лицом и затылком друг к другу. Педагог в соответствии с состоянием детей дозирует нагрузку. Отмечая качество выполнения упражнения, педагог приговаривает: Чей красивее прыжок?

Кто же прыгнуть лучше смог?

Контролируется правильность осанки.