

Памятка для воспитателей «Организация подвижных игр на прогулке как средство укрепления физического здоровья детей»

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях.

Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе.

При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в

кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям. При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение становится бодрым.



Методика проведения подвижных игр

1. Необходимо выбирать площадку с безопасным покрытием;
2. При первом ознакомлении с речевым материалом игры взрослый четко произносит слова текста;
3. Необходимо грамотно подойти к выбору водящего:
 - назначение водящего взрослым;
 - использование считалок;
 - использование доступных детям приемов («Волшебная стрелочка», «Бегущий мяч», и т.п.);
4. Перед проведением игры с ловлей и увертыванием взрослый напоминает детям правила безопасности:
 - ❖ Действия «Ловишки» заключаются в легком касании рукой убегающего (нельзя толкать, хватать за одежду, захватывать в объятия);
 - ❖ В процессе игры убегающим ребятам следует смотреть не только на того, кто ловит, но также быть внимательным по отношению ко всем участникам во избежание столкновения;

- ❖ при использовании предметов в игре указывать как с ними обращаться (палку отложить, на обручи не наступать и т.д.)

Классификация подвижных игр

I. По интенсивности участия игроков:

- игры малой подвижности, их можно проводить как в помещении, так и на участке;
- игры средней подвижности, их так же можно проводить в помещении и на участке;

II. Интенсивные по двигательной активности игры

Такие игры проводятся только на свежем воздухе, на специально подготовленной площадке (во избежание детского травматизма).

Взрослый обязан следить за внешними признаками утомления детей, что является необходимым условием проведения подвижных игр. Важным моментом при организации подвижных игр является знание индивидуальных особенностей играющих. При проведении игр на открытом воздухе в холодную погоду важно ограничивать проявление эмоций в виде крика и визга, при пониженной температуре воздуха перед игрой следует

обратить внимание детей на носовое дыхание. Во избежание травм голеностопного сустава воспитатели при планировании подвижных игр с бегом должны обращать внимание на обувь детей.

При выборе и планировании подвижных игр воспитатель учитывает:

- возраст и индивидуальные особенности детей своей группы;
- доступность речевого материала и восприятия используемого образа;
- соответствие содержания игр тематическому и календарному плану;
- разновидность видов движений, которые используются в играх.