

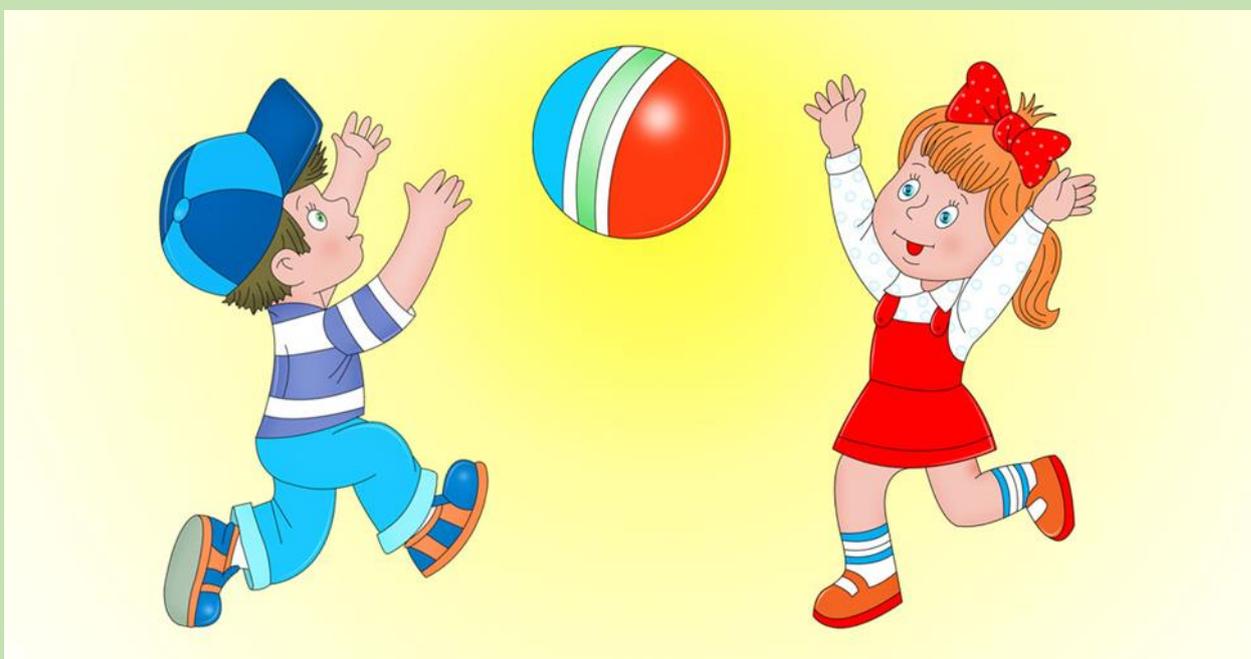
## Консультация для родителей

### «В подвижные игры играем-здоровье укрепляем»

Составила: воспитатель Смирнова И.А

ГБДОУ детский сад № 45

Кировского района Санкт-Петербурга



Подвижные игры относятся к тем видам игровой деятельности детей, в которых ярко выражено роль движения.

Подвижные игры оказывают благоприятные влияния на рост, развитие и укрепление костно связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Так же в подвижных играх активизируются деятельность различных анализаторов, что создает благоприятные возможности для увеличения подвижности нервных процессов и образования временных и пространственных связей. В играх есть четкие и строгие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно с точки зрения оздоровления проведение подвижных игр на свежем воздухе в течение всего года: дети становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

В процессе организации подвижных игр решаются не только задачи оздоровления, но и задачи собственно физического воспитания. Приобретенные в играх двигательные навыки облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложно координированных движений и выполнение их в нестандартных условиях, а также ловко и быстро решать разнообразные двигательные задачи, проявляя настойчивость и прикладывая необходимые усилия.

Дети с интересом играют в народные подвижные игры.

Русские народные подвижные игры имеют многотысячелетнюю историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Для распределения ролей применяются:

- считалки – шутки.
- дети встают в круг, в центре круга вращают положенную на пол булаву и кеглю. Они после остановки укажут на того, кому водить.
- дети сами могут выбирать ведущих.

Дошкольников интересует не только сам процесс игры, но ее результат. Они хотят знать, кто лучше выполнил задание, дальше всех прыгнул, больше поймал детей.

Предлагаю вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

### **Игра «Поймай мяч».**

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту реакции.

Ход: участники игры делятся на две команды с равным количеством игроков. Все игроки встают в круг. Водящий, выбранный с помощью считалки, подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают игроки одной команды, то они начинают его перебрасывать друг другу так, чтобы игроки другой команды не смогли его захватить. Бросать мяч можно только руками. Победит та команда, которая дольше всего удержит мяч.

### **«Игра наоборот».**

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход: В этой игре все движения делаются наоборот. Ведущий выходит на середину и становится перед игроками, стоящими в шеренгу. Затем он показывает какое-нибудь движение, а игроки должны показать его наоборот. Например, если ведущий поднял руку, то игроки должны опустить, если он развел ладони, то все должны свести и т. д. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

**Игра** «Бегают или летает?».

Цель: развивать внимание, умение ловить мяч.

Ход: Участники этой игры встают в круг. Один из игроков подбрасывает мяч в воздух и называет какое-нибудь существо. Если названное существо летающее, игроки должны поймать мяч на лету. Если водящий назвал ползающее или лазающее по земле существо, то игроки должны поймать мяч, отскочивший от земли. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

**Игра** «Воздух, вода, земля, ветер».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Ход: играющие становятся в круг, водящий стоит в середине. Подойдя к кому-либо из играющих, водящий говорит одно из четырех слов и считает до пяти. Играющий должен за это время назвать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте. Кто не успел дать ответ, выходит из круга. Потом водящий обращается к другому и т. д. Неожиданно вместо четырех указанных слов водящий говорит кому-нибудь: «Огонь!». При этом слове все играющие должны поменяться местами и водящий становится на чье-нибудь место в кругу. Последний, не успевший встать в круг, становится водящим.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

## Источники

1. Дворкина Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Теория и практика физ. культуры.-2004.-№8.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья 2008. Т.7. №2.
3. «Детские народные подвижные игры: книга для воспитателей детских садов/ сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина.- 2-е изд. дораб.-М. Просвещение. Владос.1995.