

Подвижные игры на прогулке.

Очень часто мы слышим выражение "Движение - это Жизнь!"

Пребывание на свежем воздухе, а именно на прогулке, имеет большое значение для физического развития ребенка. Прогулка - это первый и доступный метод закаливания организма.

Ежедневная прогулка способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям особенно в осенне-зимний период.

На прогулку необходимо выходить в любую погоду (кроме сильного ветра; проливного дождя; и температуре воздуха не ниже - 15 С).

Любая прогулка в детском саду должна включать в себя: наблюдение, труд, индивидуальную и свободную деятельность детей, малоподвижную и подвижную игру, в которой преобладают упражнения циклического характера (*оздоровительный бег, прыжки, игры с мячом*).

А так же народные групповые; хороводные игры, которые способствуют поддержанию активного двигательного режима. Незначительная усталость, в подвижной игре полезна, а систематически повторяясь, способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности.

Роль любых игр в развитии ребенка очень высока. Ведь с помощью игровой деятельности ребенок познает окружающий мир. Игры влияют на развитие, ловкости, смекалки, выносливости, укрепляют физическое и умственное здоровье детей. Всем детям нравится прыгать, бегать, скакать.

Встает закономерный Вопрос: как же выбрать игру в зависимости от времени года, погоды, t воздуха? В холодные дни лучше начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом и прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В дождь (*весной, осенью*) следует организовать малоподвижные игры, они не требуют большого пространства, и их можно организовать в беседке. Игры с бегом, прыжками, упражнениями в равновесии рекомендуется проводить в теплые весенние дни, летом и ранней осенью.

Игры с высоким уровнем интенсивности не нужно проводить в конце утренней прогулки перед уходом с участка, потому как, дети становятся перевозбужденными, а это отрицательно сказывается на характере дневного сна: увеличивается длительность засыпания, и может стать причиной снижения аппетита).

За полчаса до окончания прогулки воспитатель должен организовать спокойные игры. После окончания подвижных игр можно малоподвижной деятельностью, ходьбой для того чтобы постепенно снизить физическую нагрузку.

Время проведения подвижных игр, физических упражнений.

На утренней прогулке:

младшая группа: 6 — 10 мин.

средняя группа: 10-15 мин.

старшая, подготовительная группа: 20-25 мин.

На вечерней прогулке:

младшая, средняя группа: 10-15 мин.

старшая, подготовительная: 12 -15 мин.

В младшем возрасте проводятся игры с текстом и подражанием действиям.

В средней группе воспитатель помогает распределять роли среди детей (*роль водящего - ребенок, который может справиться с этой задачей*).

В старшей и подготовительной группе игры-эстафеты, спортивные и игры с элементами соревнования.

Часто распространенных подвижных игр на свежем воздухе:

«Горячая картошка».

Горячей картошкой является – мячик, который перебрасывается друг другу по ходу круга. Игра останавливается если "картофелина" укатилась.

«Съедобное-несъедобное».

Дети становятся в круг, ведущий внутри круга. Ведущий по очереди кидает мячик, игрокам произнося слово, если оно съедобное – ребенок ловит мяч, если несъедобное – отбрасывает.

«Летает - не летает».

Игроки свободно передвигаются по площадке: бегом, кружась. Ведущий называет любые слова (*кошка, самолёт, дом*). Если то, что летает, то дети имитируют полёт; если может плавать – имитируют плавание; если не плавает, не летает – игроки останавливаются. Самый внимательный тот, кто ни разу не ошибся.

"Мыши водят хоровод".

Сначала выбрать водящего — «кота». Кот садится на стульчик закрывает глаза (*спит*). Все участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами:

Мыши водят хоровод,
На печи дремлет кот.
Тише мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите,
Вот проснется Васька кот —
Разобьет наш хоровод!»
Кот ловит мышей, бегая за детьми.

На основании многих игр мы придумали новую игру: "Огород",
которая детям очень нравится.

"Огород".

По считалке выбирается ребенок - "овощ", который садится на
корточки в середине круга. Загадывает себе название овоща. Игроки
ходят вокруг, приговаривая:

Огород, огород мы садили круглый год.
В огороде что растет? *(называется загаданный овощ)*.

пр: ПОМИДОР

Игроки продолжают:

"Помидор, помидор" тоненькие ножки,
красные сапожки.

мы тебя поили,

мы тебя растили,

на ноги поставили, танцевать заставили.

танцуй сколько хочешь, выбирай, кого захочешь.

Игроки меняются местами.