

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Подвижная игра как компонент здоровьесберегающих технологий»

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Одним из средств, широко используемых во всех современных здоровьесберегающих технологиях, является соблюдение правильного режима двигательной активности. Поэтому актуальным становится вопрос об использовании подвижной игры как средства оптимизации двигательного режима дошкольника, тем более что сами игры можно одновременно применять для профилактики определенных заболеваний у дошкольников.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Являясь важным средством физического развития, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечнососудистой системы, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.

Если температура воздуха низкая, то проводим игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя в бору», «Волк во рву», при этом не давая детям сильную нагрузку с

последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. В жаркую погоду используем малоподвижные игры с ходьбой, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Попади в цель», «Ручеек», «Водяной», «Кто позвал?»)

Игровая деятельность, в том числе и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным, птицам и другим персонажам свойственно им, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей. Желание выразить в движении свое настроение вызывает положительные эмоции, которые благотворно влияют на психику ребенка. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей, также требующие быстрой реакции. Например, сигнал «Построиться!» в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий» направления и характера движения: легкий бег враспынную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры,

дети выполняют с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Подбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры, давая физическую нагрузку на нужные группы мышц, способствуем формированию осанки ребенка. Это большинство игр с моментами строя «Жмурки на месте», «Ходим в шляпах», «Два и три», «Быстро встать в строй».

Также следует помнить, что любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения. Таким образом, подвижные игры классифицируются по степени воздействия на организм: малой, средней и высокой степени.

Такие игры как: "Найди игрушку", "Зайка беленький сидит", "Найди и промолчи", пройди тихо", "Узнай по голосу", "Угадай, кто ушел (спрятался)", "Найди свою пару", "Летает - не летает", "Слушай команду", "Пройди – не задень" и т. п. являются играми малой степени воздействия (малоподвижные, и мы их используем для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности, для развития внимания, четкости и слаженности движений, развивают быстроту реакции и координацию движений.

Игры: "Совушка", "День и ночь", "Наседка и цыплята", "Мышеловка", "Море волнуется", "Зайцы и волк", "Кот и мыши", "Мы веселые ребята", "Карусель", "Два мороза", "Хитрая лиса" и др. являются играми средней степени воздействия (средней подвижности). Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии, нескольких ролей, попеременному их выполнению. Тонизирующий эффект достигается за счет небольшого утомления, между концами организм отдыхает, затем привыкает к небольшим нагрузкам. Игры средней интенсивности оказывают широкое оздоравливающее действие на

все функции организма, параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентировка в пространстве.

К играм высокой степени воздействия относятся игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, с большим количеством правил, спортивные игры, игры- эстафеты, игры с мячом. Подвижные игры тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжках через скакалку, ведение мяча и т. п.) сменяются снижением интенсивности игры или отдыха, а затем снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Эти игры связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, фантазией, смекалкой, полным самостоятельных решений и рациональной технике и тактике игры. Примерами таких игр могут быть: "Догони свою пару", "Космонавты", "Ловишки", "Салки", "Пятнашки". "Чьё звено скорее соберется", "Ловля обезьян", "Не оставайся на полу", "Третий лишний", "Футбол", "Волейбол", "Бадминтон" и другие спортивные игры, игры эстафеты с различными двигательными заданиями.