

Консультация для родителей «Игры во дворе»

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движения детей. Природа создает такое многообразие условий, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов.

Изменение привычных условий дает возможность варьировать разучиваемое движение. О хорошей степени владения движениями можно судить по тому, насколько эффективно дети используют их не только в привычной обстановке, но и в изменяющихся условиях среды.

Использование природных условий эффективно еще и тем, что значительно расширяются двигательные возможности детей, обогащается их двигательный опыт, заставляющий применять разнообразные способы выполнения движений.

Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений в режиме дня ребят, дать им интересный хороший отдых. Порой родители, заботясь о полноценном отдыхе детей, организуют совместные игры во дворе, походы за город.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения с тем, чтобы научить ребят правильным действиям, чтобы они испытывали радость от выполнения заданий.

Место для игр выбирают в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих детей, увлеченных сюжетом. Очень хорошо использовать травяную или плотно утрамбованную земляную полянку, игровые и спортивные площадки детских парков. Мало пригодны участки с песчаным покрытием, на которых при активных движениях существует опасность попадания песка в глаза и рот детей. На асфальтовой площадке падения, ушибы более болезненны. Наиболее удачны площадки, имеющие физкультурное оборудование — гимнастические лесенки, бумы, кольца, бросы и др.

Дети, особенно младшего возраста (2-3 лет, играя, нуждаются в непосредственной помощи взрослых. Малышу легче всего овладеть движением, играя со взрослым, который в это время учит его ловить мяч, пролезать через обруч и т. п. В играх детей 4-5 лет используются более разнообразные движения, расширяющие их двигательный опыт (игры с мячом у стенки, прыжки из обруча в обруч, разнообразные ловишки).

Руководя играми детей, необходимо учитывать их индивидуальные особенности, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят игры с активными движениями, соревнованием, иногда они перевозбуждаются, излишне утомляются. Другие ребята и на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры, связанные с однообразной позой. Как чрезмерно подвижным, так и малоактивным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых,

которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и спортивными предметами.

Во дворах нередко объединяются в играх дети разные по возрасту: и трехлетние, и семилетние, живущие по соседству, часто встречающиеся по дороге в детский сад, вместе играющие на площадке и т. д. В таких объединениях более старшие дети на основании собственного опыта знают правила многих игр, умеют их организовать, умеют использовать оборудование детской площадки, а за ними так пытаются делать и малыши. Это обогащает всех детей: младшие перенимают игровой опыт старших, узнают правила игр, учатся их выполнять, усваивают правильные двигательные умения. Дети постарше привыкают заботиться о младших, предостерегать их от опасных движений, овладевают умением доступно рассказать содержание игры, терпеливо повторить непонятное правило, распределить роли в соответствии с реальными возможностями участников, подобрать необходимое для игры оборудование.

Особенно привлекательны для детей подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (*бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и т. д.*). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что вызываемые в процессе игры физические напряжения не должны превышать реальных возможностей дошкольников, физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка.

При нормальной нагрузке, полученной ребенком в игре, дыхание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребенок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать, побледнел или, наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребенок становится возбужденным, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается четкость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребенка — показатели переутомления.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в "классики", так как, прыгая на одной ноге, ребенок переносит на нее всю тяжесть тела и стопа как бы "расплющивается". Таким детям лучше чаще лазать, ходить босиком, по бревну.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребенка ("Хватит бегать, садись!", "Давай велосипед, иди немедленно домой", часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребенок не слушается, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, еще недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребенка, вовремя переключать его на другую, более спокойную деятельность, например, предложить рассмотреть ползущее насекомое, послушать пение птиц, сделать вместе с ним какую-либо игрушку из листка бумаги и т. п.

Однако не нужна и другая крайность — постоянное вмешательство в игровую деятельность детей. Надо приучать их к самостоятельности, воспитывать умение организовывать совместные игры, договариваться о правилах, месте игры, знакомить детей с играми, в которых участвует несколько ребят, причем каждый действует активно, выполняет какую-либо роль.

У детей разного возраста пользуются успехом игры-упражнения с индивидуальными спортивными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними. Игры с мячом

"Лови-бросай". Дети стоят по кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: "Лови, бросай, упасть не давай". Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более. Старшим детям с хорошим навыком ловли предложить называть слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит "узкий", поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения — "широкий" и т. д.

"Кто дальше?". Перед стеной проводится несколько параллельных линий на расстоянии 30 см одна от другой. Играющие встают перед первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Тот, кто не сумел сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены с одной линии на другую, дети бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены и затративший на это меньше попыток.

"Кто скорее дойдет?". Двое-трое играющих, ударя мячом о землю, продвигаются вперед шагом или бегом (*расстояние 8-10 м*). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до противоположной стороны, не уронив мяча.

"Мяч на ступеньках". Дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один из играющих, стоя от всех на расстоянии 1–2 м, бросает мяч по очереди каждому сидящему. Поймавшие его, поднимаются на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывает тот, кто первым добрался до верхней ступеньки.

"Попади в ворота". Дети распределяются парами и встают на расстоянии 4–6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота (из кубиков, кеглей, камешков и пр. Каждая пара берет мяч и катает его друг другу через эти ворота.

"Подбрось — поймай". Играющие распределяются по парам, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось его бросить и поймать. По сигналу взрослого дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает и ловит мяч.

"Быстрый мяч". Играющие стоят в кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик (Дети бросают мяч вверх и ловят.)

Без запинки скачет, скачет,

Часто, часто, низко, низко, (*Отбивают о землю.*)

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, (*Бросают вверх и ловят.*)

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, *(Отбивают о землю.)*

Не уйдешь от наших рук.

Бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.