

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 37 «Сказка» п. Прикалаусский

## ***Консультация для родителей***

***Тема: «Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке»***

Подготовил: воспитатель  
Солнышкова Е. В.  
13.01.2021г

п. Прикалаусский

## «Использование спортивных игр и упражнений с дошкольниками на прогулке»

« Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость». Крэттен

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Прогулка - обязательный элемент режима дня.

Прогулка состоит из:

- познавательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- двигательная
- самостоятельной деятельности детей.

Ведущее место на прогулке отводится подвижным и спортивным играм и упражнениям.

Игры и упражнения помогают решить следующие задачи:

- расширить двигательный опыт детей, обогащать его новыми, более сложными движениями,
- совершенствовать уже имеющиеся у детей навыки в основных движениях, применяемые в игровых ситуациях.
- развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость.
- воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Компоненты игры

содержание игровые действия правила

Содержание - это движения, выполняемые в процессе игры.

Правила игры необходимы для организации участников в процессе. То есть они необходимы для определения поведения детей в ходе игры.

В подвижной игре принимают участие все дети группы.

Подбор игр воспитателем

Возраст детей

Младший дошкольный возраст

Старший дошкольный возраст

Количество 1-2

1-3

Продолжительность одной игры. 3-5 мин

7-10 мин

Повтор 4-5 раз в течение месяца

4-5 раз в течение месяца

Количество подвижных игр - от одной до трех.

При подборе подвижных игр необходимо обращать внимание на вид основных движений.

В теплое время года должно даваться больше подвижных игр с метанием, ползанием, лазанием.

В холодное время - с бегом, метанием, прыжками.

Продолжительность одной игры составляет 3-5 мин, 7-10 мин.

*(в зависимости от возраста детей и состояния здоровья).*

Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее 2-3 подвижные игры. Игры разной степени интенсивности. Каждая подвижная игра должна повторяться 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Также на прогулке с детьми нужно проводить игр спортивного (бадминтон, футбол, хоккей, волейбол) и соревновательного характера, игры- эстафеты, в которых нужно вводить хорошо знакомые детям основные движения) способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях.

Помимо подвижных и спортивных игр, на прогулке организуются и спортивные упражнения. Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Классификация игр

Подвижные игры делятся на 2 группы:

элементарные - сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, сложные - футбол, городки, волейбол и т. д.

по двигательному содержанию (*доминирующее основное движение-бег, прыжки и т. д.*).

по образному содержанию:

а) сюжетные - для них характерны роли с соответствующим для них двигательными действиями, отражают явления окружающей жизни, повадки животных и птиц, транспорта, действия людей). б) бессюжетные - не имеют сюжета, образов, но схожи с сюжетными наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требует от детей самостоятельности, быстроты и ловкости. («Ловишки», «Перебежки», «Кто дальше бросит», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс») по динамическим характеристикам (*различают игры по степени физической нагрузки*).

малой подвижности, средней подвижности, большой подвижности.

По количеству детей - в млад. гр. - 1 роль («Кот и мыши»); в стар. гр.-3-4 роли («Гуси-лебеди»)

По количеству правил - в млад. гр. - 1-2 правила; в стар. гр. - 3-4 правила.

По наличию словесного сопровождения - стихи, песни, речитатив. («По ровненькой дорожке, «Мы, веселые ребята любим бегать...»). Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений.

Выбор игры зависит:

- от времени года,

- погоды,
- температуры воздуха.

В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (*особенно весной и осенью*) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Место игры на прогулке:

Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Роль воспитателя:

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей,
- регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры,
- изменять при необходимости некоторые правила игры,
- регулировать длительность пауз в игре;
- выбирать место для проведения игр,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, проползания, количество прыжков.

Организация игры:

Цель игры выбирается для закрепления материала, усвоенного детьми в процессе двигательной деятельности (например: закрепить двигательное умение-метание мешочка в вертикальную цель, развивать двигательное качество-меткость, глазомер, воспитывать нравственно-волевые качества... и могут решаться задачи из других разделов.)

Сбор детей на игру:

1. Сделать разметку на игровой площадке, подготовить оборудование.
2. Зазывалка
3. Загадывание загадки
4. Показ яркой картинки.
5. Слово, удар в бубен, колокольчик
6. Поручение отдельным детям собрать детей на игру.

Объяснение игры:

В мл. гр. лучше построить в круг и знакомить с правилами в ходе игры.

В старшем возрасте можно тоже разместить в круг, построить в шеренгу, полукругом.

Ход объяснения игры: название, содержание, правила, распределение ролей, раздача атрибутов, размещение играющих, (*можно попросить повторить правила*). Начало игровых действий.

Распределение ролей:

- считалка
- вертушка (*юла, кегля*)

- по выбору воспитателя (*как бонус*)
- по желанию,
- по выбору именинника.

Вариативность усложнения игры:

1. Увеличить расстояние
2. Изменение вида движений
3. Изменение темпа движений
4. Увеличение числа ловишек
5. усложнение правил
6. Изменение размещения играющих
7. Изменение сигнала к началу игры (*звуковой, словесный, зрительный*)

Подведение итогов:

В младшей группе воспитатель хвалит, предлагает перейти к другой деятельности (*а сейчас пойдём на обед*).

В старшей группе отмечают дети, которые соблюдали или не соблюдали правила. Отмечаются самые быстрые и ловкие, отмечаются ловишки, предлагается переход к другой деятельности.

Только со старшей группы проводятся спортивные игры и элементы спортивных игр: бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол, хоккей, городки, а спортивные упражнения - с мл. гр.

Спортивные упражнения зимой:

- 1) Катание на санках
- 2) Скольжение по ледяным дорожкам
- 3) Ходьба на лыжах

Спортивные упражнения весной, летом, осенью.

- 1) Катание на велосипеде
- 2) Катание на самокатах

ПРИМЕР:

Зима: спортивное упражнение - катание на санках:

Упражнения для младших дошкольников

Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.

Везти санки обеими руками.

Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (*снег, кукла и т. д.*)

Толкать санки вперед, следуя за ними.

Катать друг друга и др.

Для старших дошкольников

Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.

Катать друг друга.

Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.

Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ.

Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами и др.