

Александрова Елизавета Дмитриевна
Воспитатель
СП ОДО ГБОУ школа 371, им. Героя РФ Е. Н. Зиничева

**СТАТЬЯ НА ТЕМУ: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»**

Подвижные игры на улице – это отличная возможность весело провести время на прогулке с пользой для здоровья. С их помощью ребенок учится взаимодействию с окружающим миром, начинает реализовать потребность в общении и развивается всесторонне.

Поэтому так важно помогать ребенку в его умственном и физическом развитии, подбирать для него подвижные игры и играть вместе с ним.

Чем уличные подвижные игры полезны для детей?

Подвижные игры оказывают положительное влияние на физическую активность и развитие ребенка. Дети учатся ориентации в пространстве, у них улучшается координация движений. Кроме того, энергичные игры дают ребенку много положительных эмоций, которые благотворно влияют на его настроение и здоровье.

Дети, часто любящие в подвижные игры, едят с большим аппетитом, легко засыпают и крепко спят, меньше подвержены капризам и резким сменам настроения. Если малыш ведет малоактивный образ жизни в раннем детстве, то в более старшем возрасте он станет быстро утомляться.

Высокая двигательная активность является отличной профилактикой таких проблем со здоровьем, как слабость в мышцах и ожирение.

Большинство детских подвижных игр предусматривает активное взаимодействие с другими детьми и взрослыми. Поэтому ребенок хорошо социализируется, учится быстрой реакции на разные ситуации в жизни и общению со сверстниками.

Что конкретно развивают уличные подвижные игры?

В процессе игры осваиваются и совершенствуются определенные умения, активизируется работа внутренних органов всех систем, улучшается работа мозга. Развиваются физические, психологические и социальные качества.

Основными физическими качествами, которые улучшают игры на свежем воздухе, являются:

- Сила;
- Ловкость;
- Гибкость;
- Быстрота;
- Выносливость.

Подвижные игры, в особенности соревнования, хорошо развивают аналитическое мышление у ребенка. Кроме того, улучшаются следующие интеллектуальные качества:

- Логика;
- Дедукция;
- Критическое мышление;
- Абстрактное мышление;
- Умение прогнозировать;
- Образное мышление;
- Длительная концентрация на решении конкретной задачи.

Взаимодействуя в игре со сверстниками, ребенок учится коммуникабельности, быть терпимым к ошибкам, работать в команде, решать общие задачи. Дети тренируются

распределять между собой обязанности и делить вместе ответственность. Они учатся уступать друг другу, идти на компромисс и прислушиваться к мнению других детей. Основными социальными качествами, которые развивают у детей совместные подвижные игры, являются:

- Самостоятельность;
- Трудолюбие;
- Доброта;
- Смелость;
- Честность;
- Уважение;
- Ответственность;
- Уверенность в собственных силах.

Виды подвижных игр

Подвижные игры на свежем воздухе с мячом

Игры с использованием мяча способствуют развитию у детей координации, внимания и причастности к общему командному делу. Ну и конечно, такие игры всегда дают много веселья и радости.

«Крокодильчик». Две команды по 5 – 6 человек стоят в ряд друг за другом. Каждая пара держит между собой мяч, руки при этом использовать нельзя. Цель – быстрее дойти до финиша. Побеждает команда, которая дошла до конца и не уронила ни разу мяч.

«Картошечка». Игроки стоят по кругу и передают мячик друг другу, отбивая его от себя. Ребенок, не отбивший мяч, становится в центр, а остальные продолжают игру. Любой участник может выбить сидящего, после чего тот возвращается в игру. «Наказанный» игрок тоже должен пытаться поймать летящий мяч. Если у него это получится, то он снова начинает играть, а ребенок, бросивший мяч, занимает его место.

«Мячик через голову». Две команды строятся в ряды затылками друг к другу. Первые игроки берут мячи. По сигналу взрослого они передают их через головы игрокам сзади, они передают мяч следующим, и так до конца. Последние игроки должны обежать свои команды, встать в начале строя и начать игру снова, передав мячи между ног участников. Третьи по счету игроки после того, как приняли мяч, бегут вперед и снова передают мячи через головы. Побеждает команда, быстро сменившая всех игроков и не запутавшаяся в правильной последовательности.

«Лови — не спи!». Дети становятся в круг спинами к нему. Взрослый ведущий, стоящий в центре круга, держит мяч в руках и считает от одного до пяти. Закончив отсчет, он называет одного из игроков по имени и бросает мячик вверх. Тот игрок, чье имя назвал ведущий, должен быстро повернуться и поймать мяч. Сделать это нужно, когда мяч находится в полете или один раз ударился об землю. Игрок, не справившийся с заданием три раза, выходит из игры.

«Ищем мяч!». Дети встают в круг как можно ближе друг к другу, при этом держа руки за спиной. Игра начинается с того, что дети передают небольшой мячик друг другу за спиной. Взрослому водящему, стоящему внутри круга, нужно угадать, у кого из детей сейчас находится мячик. Обращаясь по очереди к разным игрокам, он говорит: «Покажи руки!». Участник должен протянуть обе руки вперед. Если мяч оказывается у него, он становится водящим.

«Охотимся на гусей». Участвуют две команды: гусей и охотников. Охотники становятся за большим кругом, гуси остаются внутри него. После сигнала охотники пытаются зацепить мячом гусей, которые в свою очередь должны от него уворачиваться. Осаленный гусь выбывает из игры. Когда все гуси осалены, участники команд меняются

местами. Можно засекают определенное время на проведение игры, тогда победившей признается команда, выбившая больше гусей.

«Вышибала». Двое участников становятся по разные края установленной площадки. Все остальные стоят в ряд посередине ее, лицом к «вышибале». Он бросает мяч, пытаясь касаться им кого-либо из игроков на поле. Если это получилось, то игрок проигрывает и уходит за пределы площадки. Теперь второй «вышибала» бросает мяч. Важно, чтобы мяч был легким.

Подвижные игры на свежем воздухе по возрастам

Игры для самых маленьких

Подвижные игры для маленьких детей до двух лет должны отличаться простотой и понятностью. Малыши в таком возрасте уже имеют навыки обычной ходьбы, прыжков, бега на двух и на одной ноге, могут спускаться и подниматься, метать и перешагивать. Обучение правилам игры должно быть незаметным и естественным, без каких-либо элементов принуждения.

«Пчелы». Взрослый перевоплощается в пчелку. Он имитирует ее жужжание и полет, свободно и легко машет крыльями (руками). Пчелки должны собрать с цветочков нектар и вернуться с ним в улей. Цветы могут быть нарисованными на асфальте или настоящими. Улей можно также нарисовать в виде круга или выложить на земле скакалкой или веревкой.

«Ползающая змейка». Нужно закрепить скакалку или веревку над травой так, чтобы дети могли проползти под ней. Веревка опускается все ниже и ниже до тех пор, пока участник не станет ее приподнимать, чтобы свободно проползти.

«Черепашья гонка». Здесь тоже нужно ползти по траве, только без веревки. Побеждает тот, кто медленнее всего приползет к финишу.

«Полоса с препятствиями». В качестве препятствий можно использовать бревна, ветки, палки, ведра. Необходимо подстраховывать каждого участника во время трудных и опасных моментов, чтобы избежать травм.

«Летите, самолетик!». Предварительно нужно сделать как можно больше бумажных самолетиков. И потом устроить соревнование, в котором побеждает тот ребенок, чей самолетик долетит дальше.

«Солнечный зайчик». Игру нужно проводить в солнечную погоду. Для нее понадобится небольшое зеркало. Ловите солнечных зайчиков и просите ребенка погоняться за ними.

«Птички-невелички». Предложите представить малышам, что они непоседливые и прыгучие птички. Нужно одновременно прыгать и махать руками. Прыгать можно на месте на двух ногах, либо вперед-назад. Если ребенку это дается с трудом, то помогайте ему, держа за руку или под мышки.

«Прыжки через лужи». Очень простая игра, для которой нужно всего лишь надеть ребенку резиновые сапожки и найти побольше луж.

Уличные игры для дошкольников 2-4 года

В возрасте двух-четырех лет дошкольники становятся более активными и выносливыми. Их все больше начинают интересовать командные игры с другими детьми. Малыши стремятся показать свои достижения и умения другим людям.

«Мишка медведь». С помощью считалки выбирают «медведя». На одном краю площадки будет берлога мишки, на другом – домик детей. В центре площадки – лесная опушка. Дети выходят из дома и идут к опушке собирать ягоды. Мишка неожиданно выбегает и пытается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «медведем».

«Езда на велосипеде с препятствиями». Если ваш ребенок уже хорошо катается на трехколесном велосипеде, можно усложнить ему задачу. Создайте ему полосу препятствий из игрушек, деревянных палочек и пластиковых бутылок. Рядом с ними

нарисуйте мелом стрелки. Малыш должен тренироваться объезжать препятствия и не задевать их. После того, как ребенок успешно выполнил задание, можно подарить ему небольшой приз.

«Классики». Так как дети еще не умеют прыгать на одной ножке, то им разрешается прыгать на двух.

Игры на улице для детей 5-7 лет

«Донеси мешочек». Ребенок идет между палками, разложенными на ширине 40 сантиметров друг от друга. При этом у него на голове лежит мешочек с сухим песком. Задача ребенка – дойти до конца и при этом не уронить мешочек на землю. Важно не набивать мешочек слишком плотно, так как в этом случае его будет трудно удержать. Вместо мешка можно применять книги, корзинки и другие предметы.

«Игра с обручем». Ребенок должен катить перед собой обруч, при этом стараясь не уронить его на землю. Задача – докатить обруч до финишной прямой.

«Собираем ленты». Между деревьями протягивается веревка с набросанными на нее цветными лентами. Концы лент должны быть немного выше, чем поднятые руки детей. Они становятся под веревку и подпрыгивают, снимая как можно большее количество лент.

«Поймай». Двое детей кидают мяч друг другу по очереди. Третий участник, стоящий между ними, старается поймать его. Если у него это получается, то он становится на место ребенка, бросавшего мяч.

«Уголки». Дети становятся в предварительно начерченные уголки. Один игрок, не имеющий уголка, встает в середину площадки и просит у одного из стоящих отдать ему свой уголок. Тот отвечает отказом. Тогда игрок подходит с этой же просьбой к другому, а в это время участники меняются местами, а он пытается занять место одного из них.

Меры предосторожности

Взрослый, который организует игры на улице для детей, должен четко знать правила и суть, определенные движения, чтобы суметь легко объяснить их детям. Перед началом игры необходимо провести осмотр площадки, проверить специальные приспособления, инвентарь, лавочки, стойки на отсутствие повреждений и поломок. Обувь и одежда детей должна соответствовать возрасту и времени года, не стеснять движений и не болтаться.

Во время игры взрослый должен организовать детей так, чтобы они не травмировали себя и друг друга. Нужно проинструктировать ребенка о том, что при прыжках и соскоках нужно легко приземлиться на носки, чуть присев. Это позволит скомпенсировать нагрузку тела на ноги.

Важно чередовать подвижные энергичные игры со спокойными и интеллектуальными. В летнее время года играть лучше в том месте площадки, где есть тень и прохладно. Зимой нужно больше прыгать и бегать, чтобы согреться.

После окончания игр нужно проверить, как дети себя чувствуют и собрать спортивные приспособления и игрушки. Несмотря на то, что дети разогреты, нельзя давать им пить холодную воду и позволять ходить раздетыми в прохладную погоду.

Советы для родителей

Совместные игры детей вместе с родителями приносят пользу и тем, и другим. Дети испытывают радость и яркие эмоции, а взрослые могут лучше узнать своего ребенка, стать к нему ближе. Это важно для того, чтобы сделать детство незабываемым и интересным для ребенка. Поэтому не ленитесь играть с ним, не бойтесь показаться несерьезным и смешным, будьте для него другом.