

ВО ЧТО ИГРАТЬ БУДЕМ?

Значение игр малой подвижности для развития дошкольника.



Ни для кого не секрет, что врачи советуют проводить детям много времени на воздухе, причем не только из соображений закаливания, но и из учета детской физиологии. В дошкольном возрасте двигательная активность является необходимым условием нормального развития ребенка, одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Двигательная активность обуславливает развитие моторики и физических

качеств, состояние здоровья, работоспособность, хорошее настроение.

Благодаря двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма, а также увеличивается умственная работоспособность. Если вы хотите видеть своего ребенка более спокойным и внимательным, необходимо уделять в течение дня большое внимание активным подвижным играм.

Обеспечить двигательной активностью ребенка проще всего конечно на улице. Но что же делать, если температура воздуха не позволяет бегать и играть на воздухе? Ведь на дворе зима, и длительные прогулки, к сожалению, не всегда возможны в это время года. Малыши, насидевшись дома, проявляют чрезмерную активность: бегают, прыгают без остановки, докучают домочадцам криками и визгом. Как же организовать физическую активность малыша, и при этом обеспечить сохранность собственной квартиры и собственных нервов? Для этих целей придумано множество подвижных игр, в которые можно безопасно играть в помещении. Вот некоторые из них.

Игры на развитие внимания, памяти:

Снежинка (от трех лет). Взрослый плавно двигается и поет песенку, в которой называются те или иные части тела, задача ребенка – правильно их показать:

-Снежинка кружилась,

Снежинка летела

И на ладошку села!

В каждом куплете называется какая-либо часть тела.

Съедобное-несъедобное (от четырех лет). Перед игрой ребенку нужно разъяснить понятия съедобно-несъедобно. Причем сделать акцент на том, что имеется в виду именно реальная возможность что-либо съесть человеком, сказочные сюжеты

не рассматриваются, кроме того, если ребенок не любит котлету, она не становится от этого несъедобной.

Взрослый кидает мяч ребенку и называет съедобные и несъедобные предметы. Ребенок должен поймать съедобное и откинуть несъедобное. Потом можно поменяться ролями. Ведущий может дополнять слово определениями, говоря, например: вкусная горячая... булочка! При этом можно хитрить: вкусная горячая бу...мага!

Игры на развитие мелкой моторики, ловкости и гибкости пальцев:

Цап! (русская игра) (от четырех лет). Взрослый слегка поднимает руку и вытягивает ее, выпрямленная ладонь направлена вниз. Играющие приставляют пальцы к его ладони, а сами движутся по кругу под слова взрослого:

-Кто под крышей?

Кошки, мыши,

Волки, зайцы,

Прячьте пальцы.

Папа, мама, жаба:

Цап!

На слово «цап» нужно быстро отдернуть пальцы, иначе водящий хватит палец зазевавшегося.

Прижми большак (русская и татарская игра) (от шести лет). Играют двое. Правые руки играющих сцеплены, большие пальцы подняты вверх. По сигналу большой палец каждого соперника начинает «охотиться» за большим пальцем другого, стараясь прижать его сверху. Вариант игры: сцепляются и правые, и левые руки соперников. Одновременно «охотятся» и правые, и левые большие пальцы.

Жестовые игры на развитие танцевальных движений, развитие координации движений, умения действовать по инструкции, развитие сообразительности, повышение уверенности в себе, накопление позитивных эмоций:

На горке (от трех лет).

Как на горке снег, / *Встаем на носочки, поднимаем руки вверх.*

И под горкой снег. / *Приседаем.*

И на елке снег, / *Встаем, разводим руки в стороны.*

И под елкой снег. / *Обхватываем себя руками.*

А под снегом спит медведь, / *Прижимаем пальчик к губам.*

Тише, тише, не шуметь. / *Говорим шепотом, поворачиваясь в разные стороны.*

У оленя (от трех лет).

У оленя дом большой. / *Изображаем руками крышу над головой.*

Он глядит в свое окошко. / *Изображаем ладонями окошко, глядим в него.*

Заяц по лесу бежит, / *Бежим на месте.*

В дверь к нему стучит. / *Стучим «в дверь».*

«Тук-тук. Дверь открой. / *Продолжаем стучать.*

Там в лесу охотник злой.» / *Изображаем, как охотник стреляет.*

«Зайка, зайка, забегай, / *Машем рукой в свою сторону, приглашаем.*

Лапу мне давай!» / *Протягиваем руку для рукопожатия.*

Игры на развитие воображения, быстроты реакции, ловкости:

Зоопарк (от трех лет). Перед игрой желательно обсудить с ребенком, как передвигаются разные животные.

Ребенок бегают по комнате. Взрослый громко называет какое-то животное. Ребенок должен показать, как оно передвигается (например, при слове «лягушка» ребенок должен присесть с упором на руки и скакать по комнате, при слове «гусь» - глубоко присесть и двигаться, переваливаясь с ноги на ногу, «обезьянки» - повиснуть на гимнастической стенке и т.д.). Можно использовать музыкальное сопровождение.

Восточный носильщик (от пяти лет). Предварительно взрослый беседует с ребенком о том, как на Востоке переносят грузы на голове.

Ребенок выпрямляется. Взрослый кладет ему на голову легкий пластмассовый поднос, книгу или кубик. Ребенок с этим грузом должен прибыть в пункт назначения: на пароход, в гости и др. Взрослый наблюдает, чтобы мышцы ребенка были не слишком напряжены. После игры рекомендуется выполнить расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.

Черепаша-путешественница (от пяти лет). Черепаша – медлительное животное. Попробуйте двигаться быстро, если у вас на спине настоящий дом-панцирь. И все же черепаха преодолевает большие расстояния, путешествуя по пустыне. Для этой игры понадобится таз (металлический или пластмассовый). Ребенок встает на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой панцирь-таз. Поскольку таз ничем не закреплен, то ребенок поневоле должен двигаться осторожно, а, следовательно, медленно, как черепаха. Иначе есть риск остаться без панциря, а для черепахи это равносильно гибели.

Комар (от четырех лет). Взрослый привязывает к пруту (палочке) платочек и встает посреди комнаты. Платочек – это «комар». Он поднимает руку с прутом вверх, слегка задевает платочком голову ребенка. Задача ребенка – подпрыгнуть и поймать «комара».

В заключение хочется напомнить древнюю мудрость: «движение – это жизнь». Недостаток двигательной активности сказывается на нашем здоровье: физическом и психологическом. Конечно, все родители желают своим детям только добра, хотят их видеть крепкими, веселыми, здоровыми не только в детстве, но и когда дети повзрослеют. Один из способов этого добиться – прививать детям с самого раннего возраста привычку вести здоровый, активный образ жизни.

Литература:

Монина Г.Б., Гурин Ю.В. Игры для детей от трех до семи лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

Педагог-психолог МАДОУ «Детский сад «Теремок»
Сапожникова Е.В.