

«Современные
здоровьесберегающие
технологии: подвижные игры»

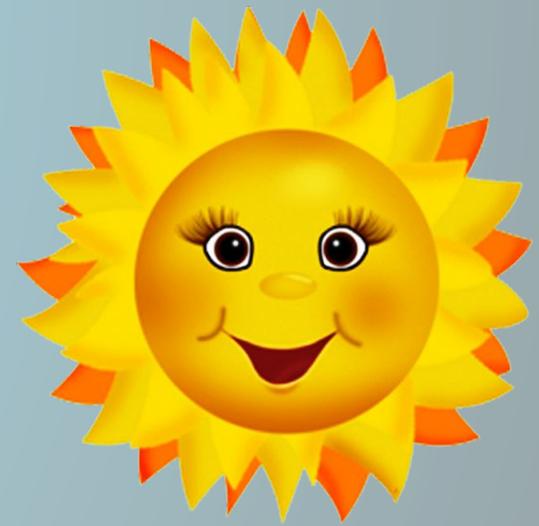


«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В. А. Сухомлинский

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)



Для гармоничного развития организма
дошкольника необходима двигательная
активность



Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования основных движений детей, укрепления и закаливания их организма



Значение подвижных игр

- 1 . Совершенствование физических способностей ребенка
2. Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма
3. Укрепление нервной системы
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей
5. Развитие психических качеств: память, внимание, самостоятельность, воображение, инициатива
6. Воспитание и формирование личностных качеств

классификация



по возрасту

Для младшей, средней и старшей возрастных групп

С ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания.

по видам движений

по степени подвижности

Игры малой, средней и высокой подвижности.

Линейные, круговые, в рассыпную.

по форме организации

по содержанию

Сюжетные (зайцы и волк, медведь и пчелы), бессюжетные («найди себе пару»), хороводные, игры – аттракционы
Игры-забавы («коза-рогатая»), народные игры.

Игры с мячом, лентами, обручами и т. д

для развития физических качеств, в игре



МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

Принцип систематичности

- ① *Принцип постепенности*
- ① *Принцип доступности*
- ① *Принцип учета возрастного развития*
- ① *Принцип чередования нагрузки*
- ① *Принцип наглядности*
- ① *Принцип индивидуальности*
- ① *Принцип сознательности и активности*

Подвижные игры направлены

здоровьесбережение

- профилактика плоскостопия
- формирование осанки
- улучшение кровообращения
- активизация дыхания

Использование подвижных игр в режимных моментах

- физическая культура
- музыкальное занятие
 - на прогулке
- в свободной деятельности

Особенности проведения подвижных игр на прогулке

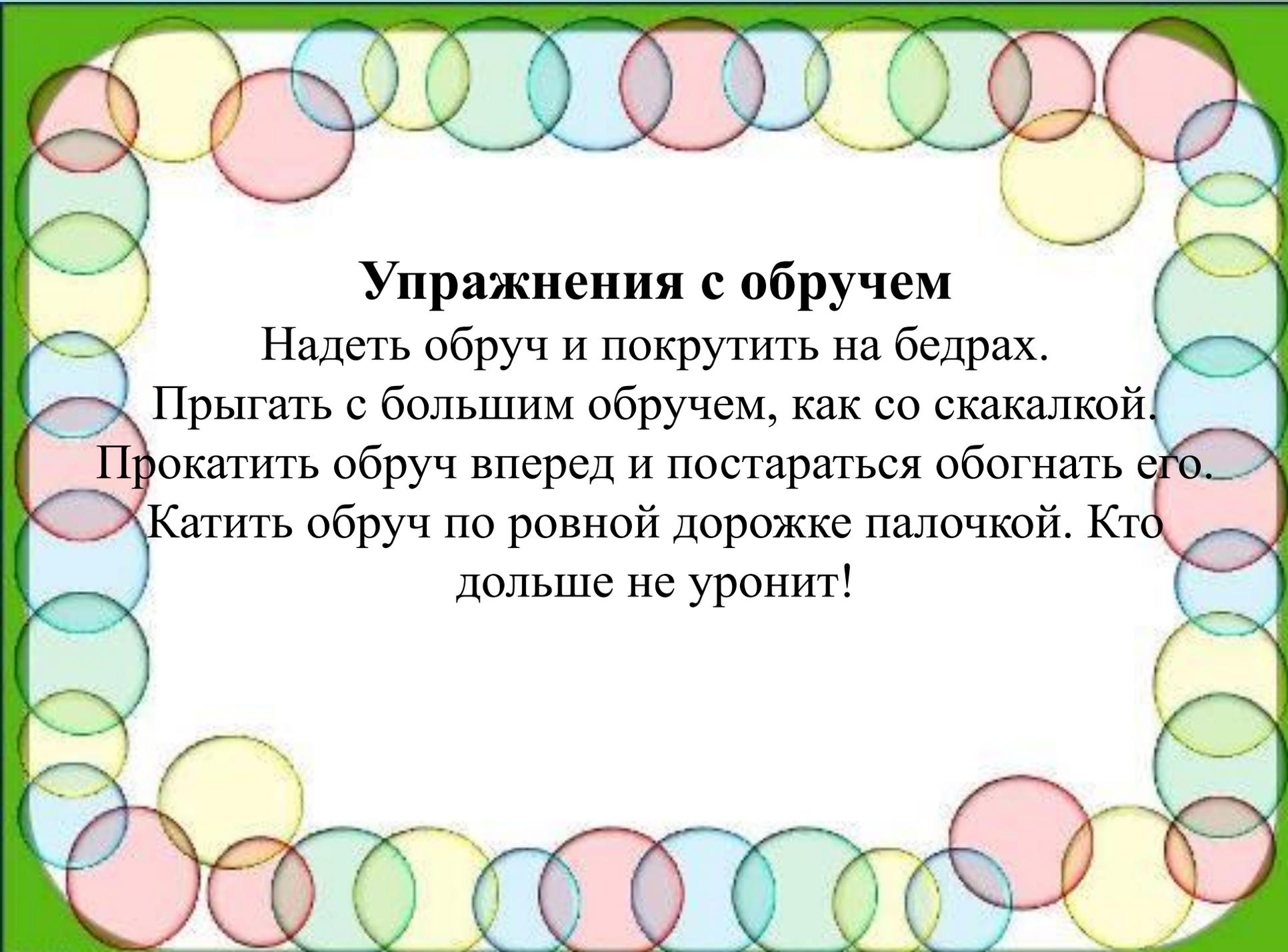
- не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды
- не желательно давать игры с продолжительным бегом
- в холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением
 - необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства
 - рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует сезону
 - при выборе игры нужно учитывать количество детей, принимающих участие

Оборудование и оснащение игровой площади

Место игры должно соответствовать её содержанию,
подходить по размеру для количества играющих,
соответствовать гигиеническим нормативам, быть
безопасным, удобным для детей

Подвижные игры. Играем с обручем

- развивают в ребёнке гибкость, ловкость, пластику
 - улучшат координацию движений
- тренируют дыхательную и сердечно – сосудистую системы
 - занятия с обручем неплохо сказываются на мышцах рук и ног, спины, плеч и на работе кишечника



Упражнения с обручем

Надеть обруч и покрутить на бедрах.

Прыгать с большим обручем, как со скакалкой.

Прокатить обруч вперед и постараться обогнать его.

Катить обруч по ровной дорожке палочкой. Кто
дольше не уронит!

Играем с обручем на меткость

Один ребёнок берёт обруч, катит его, а второй должен пролезть через обруч таким образом, чтобы он не упал и покатился дальше

Мяч в обруче

Дети становятся в колонну, на расстоянии одного метра, держа в руке обруч. Остальные берут небольшие мячи и пытаются катить их в тоннель двумя руками. У кого мяч выкатится выбывает. Задание можно усложнить пролезать вслед за мячом в «тоннели»

Ребёнок стоит внутри обруча и придерживает его одной рукой. Другой рукой он держит согнутую ногу. Его задача допрыгать до финиша на одной ноге быстрее соперника





