

Роль подвижных игр в жизни детей дошкольников

Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Подвижные игры чаще всего проводятся на улице, на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее общение матери или отца с ребёнком, тем быстрее он развивается.

Родители не только организуют игру, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям много радости и удовольствия, а папам и мамам даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, стать его другом.

Энергия, которая у маленького ребенка бьет ключом, требует своего выхода наружу, поэтому детям младшего дошкольного возраста движение и подвижные игры необходимы.

Организируйте досуг вашего малыша на пользу его здоровья в виде игры. Мы предлагаем вам разучить и поиграть с детьми в простые подвижные игры

«Паровоз»

В этой игре принимают участие взрослые. Мама, папа и малыш встают паровозиком и при движении друг за другом, издают звуки паровоза. Затем можно поменяться местами и малыш будет впереди паровозика и вести «состав» вперед.

«Догонялки»

Самая любимая и первая подвижная игра малыша, он убегает от взрослого, а взрослый его догоняет и обнимает, после можно поменяться ролями.

«Воробушки».

Представьте, что вы воробушки, прыгучие и непоседливые. Можно подпрыгивать и одновременно помахивать руками. Пусть ребенок прыгает на двух ногах на месте или вперед и назад. Если малышу это трудно дается, держите его сначала под мышки, потом за руку.

«Прыгаем через лужи».

Вы можете найти настоящие лужи и прыгать через них (более экстремальный вариант). А можете нарисовать их мелом на асфальте и перепрыгивать

«Солнечный зайчик»

Пускайте по стене солнечные зайчики и предложите малышу их поймать ладошками, а когда зайчик будет на полу его можно ловить ногами. Сопровождать игру можно следующим стихотворением:

- Скачут побегайки
- Солнечные зайчики,
- Мы зовем их — не идут,
- Были тут — и нет их тут.
- Прыг, прыг по углам,
- Были там — и нет их там.
- Где же зайчики? Ушли,
- Мы нигде их не нашли.