

Школа ответственного родительства с участием детей.

Тема: «Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма проведения домашнего досуга»

*Инструктор по физической культуре
Иванова Ю.А.*

Предварительная работа.

1. В группе с детьми оформить приглашения для родителей.
2. Оформить выставку книг и пособий на тему «Подвижные игры».
3. Подготовить запись с ответами детей на вопросы:
 - 1) Ты любишь играть?
 - 2) У тебя есть любимые игрушки? Как ты с ними играешь?
 - 3) Играют ли с тобой взрослые? Кто? В какие игры?

1. Вступление инструктора по физической культуре Ивановой Ю.А.

Чтобы детство наших детей было счастливым, основное, главное место в их жизни должна занимать игра. В детском возрасте у ребёнка есть потребность в игре. И её нужно удовлетворить не потому, что делу – время, потехе – час, а потому, что играя, ребёнок учится и познаёт жизнь.

«Игра пронизывает всю жизнь ребёнка. Это норма даже тогда, когда малыш делает серьёзное дело. У него есть страсть, и её надо удовлетворить. Более того, следует пропитать этой игрой всю его жизнь. Вся его жизнь – это игра»А. С. Макаренко.

Давайте сегодня поговорим об игре.

2. Прослушивание записи с ответами детей на вопросы об игре.
3. Сообщение на тему «Значение игры в жизни ребенка»
4. Конкурс среди родителей «Назовите подвижные игры, которые Вы знаете».

Сообщение на тему «Виды подвижных игр и их значение для всестороннего развития ребенка».

Игровая деятельность является полезным средством воспитания детей и подростков. Она целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

По методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

- а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);
- б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);
- в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);
- г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

- а) спортивные (футбол, элементы баскетбола на 7-ом году жизни);
- игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцобросы).

Также все подвижные игры по программе детского сада делятся по двигательному составу.

- 1. Игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);
- 2. Игры средней подвижности, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);

3. Игры малой подвижности с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»). Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

В настоящее время роль и значение игр заметно возросло. Посильная физическая нагрузка укрепляет здоровье детей, повышает их работоспособность. Организация игр оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Дети учатся преодолевать трудности, развивают способности и умения. Вместе с тем они учатся работать в коллективе.

Игры являются важной формой воспитания умственной активности детей, активизируют психические процессы, вызывают живой интерес к познанию окружающего мира, а самое главное играет большую роль в физическом развитии ребенка.

Подбирая игры, необходимо стремиться, чтобы они были достаточно сложными и в то же время доступными детям. Во время игры дети должны быть внимательными, четко следить за правилами игры. При организации игры нужно опираться на опыт и знание детей, ставить перед ними конкретные задачи, доступно объяснять правила, постепенно усложняя задачу и игровые действия.

Подвижные игры ценны как в физическом, так и в педагогическом отношении. Говоря об оздоровительном эффекте игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению

обмена веществ. Игры с элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений благоприятствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Главное назначение игр для физического воспитания — это отработка основных способов движений и общее физическое оздоровление.

Посредством игр дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; упражняются в применении движений в новой необычной обстановке.

Можно сделать вывод, что подвижная игра имеет важное значение для ребенка. Игра обучает и воспитывает детей. Она является жизненной потребностью его и средством всестороннего развития.

5. Практическая часть. Проведение подвижных игр с участием детей и родителей.
6. Раздача родителям памяток.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1) Игровые упражнения.

С мячом.

Детям не сразу удастся поймать мяч, отскочивший от стены. У них еще не достаёт опыта, они не знают с какой силой нужно бросить мяч, чтобы отскок был не слишком далеким и не слишком близким. Упражнение выполняется с большим мячом (диаметр 20 см):

- поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы его поймать». Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлететь в сторону и ловить его будет трудно;

- бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось мяч в стену так, чтобы его поймать». Вначале дети бросают мяч очень осторожно, мяч

ударяется о стену на высоте груди или живота ребенка. Ловить мяч легче, если он ударяется о стену на высоте, превышающий рост ребенка.

С прыжками:

Прыжки развивают силу толчка и точность движений. Вначале выполняют самые простые прыжки. Первые прыжки совершаются с высоты. Равной расстоянию от ступни до колена, затем высота увеличивается до 50 см – для младших, до 80 см – для старших.

Упражнения:

- прыжок в цель – круг диаметром 60-80 см, расстояние с места прыжка 30-50 см;
- прыжок вниз, в момент прыжка хлопнуть в ладоши;
- прыжок вдаль, цель обозначается веревкой, расстояние 40-60 см;
- прыжки с поворотом на 90 градусов, чтобы ребенок мог в прыжке повернуться, для ориентира укажите предмет, к которому ребенок должен повернуться;
- прыжок, согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами перепрыгнуть через бортик и приземлиться с противоположной стороны.

С лазаньем.

Способствуют развитию у детей ловкости и координации движений.

Упражнения:

- пролезть в обруч не задавая его;
- поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз.

2) О правилах любой игры.

- игра должна приносить радость ребенку и взрослому;
- заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть;
- предлагаемые задания дети должны выполнять самостоятельно;
- обязательно начинайте с посильных задач;
- воспитывайте доброжелательные отношения детей друг к другу;
- для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом;

- создавайте в игре непринужденную обстановку, не сдерживайте активность ребенка;

- увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а затем «вспомните» о ней.