

«Польза подвижных игр на свежем воздухе для детей ясельного возраста»

В жизни маленького ребенка подвижные игры занимают очень большое место. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В них детям приходится проделывать разные движения: ходить, бегать, прыгать, бросать, лазать. Выполняя данные движения, малыши обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость.

Благодаря разнообразию движений в играх весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий.

Дети могут, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Подвижные игры с приходом весны лучше всего проводить на улице, на свежем воздухе.

Родители - первые участники игр своих малышей. И чем активнее общение мамы или папы с ребёнком, тем быстрее он развивается. Они 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 возраста движение и подвижные игры необходимы.

«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.

«Дотронься до...»

Это просто безотказная подвижная игра на улице для ребенка практически любого возраста (в местах, где нет проезжей части). Предложите ему найти вокруг какой-то предмет и как можно быстрее дотронуться до него. Например, «дотронься до фонаря» или «быстрее найди жёлтый цветок». Он ищет предмет вокруг, бежит к нему и прикасается как можно быстрее.

Обратите внимание, что игра не должна носить соревновательный характер, особенно для таких маленьких детей.

Материал подготовила педагог Абрамова М.С.