

**« Включение подвижных игр
в режимные моменты»**



Двигательная активность детей реализуется в течение всего дня во всех режимных моментах, и в физкультурно-оздоровительной работе учреждения. Одним из средств этой работы является подвижная игра.

Подвижная игра лучшее средство оптимизации двигательного режима дошкольников.

Это и активный отдых после напряжённой умственной работы.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня. Считается, что двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделить большое внимание планированию.

Двигательная активность проявляется:

- в самостоятельной деятельности детей

- подвижных играх

- утренней гимнастике

- двигательно-оздоровительных физкультминутках

- физических упражнениях после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами (ребристая доска, массажный коврик, а также недели здоровья, организованных совместно с воспитателями).

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста может планироваться в различное время дня в соответствии с режимом возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Это могут быть игры малой подвижности.

«**Подвижная игра** - это сознательная, активная деятельность ребенка,



характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами» К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых

движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам:

- по возрасту

- по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью)

- по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.,)

- по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки:

– *игры большой подвижности* – одновременно участвует вся группа детей, построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки;

– *игры средней подвижности* – активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (*ходьба, передача предметов*) или движение выполняется подгруппами;

– *игры малой подвижности* – движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна (*игры с ходьбой, игры на внимание*).

Место игры в режиме дня

- утренний приём;
- динамические паузы между непосредственно организованной образовательной деятельностью;
- прогулки;
- гимнастика после сна;
- самостоятельная деятельность детей.



Игры малой подвижности рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения небольшие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры малой подвижности рекомендуется проводить в утренние часы приема. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности.

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. При подборе игр учитываются предшествующие занятия. В дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия подбирают подвижные игры с менее активными действиями и проводят их не в начале, а в середине прогулки.

Перед обедом, пока проходит сервировка столов, также можно предложить детям игры малой подвижности.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

В занятие физической культурой могут быть включены две игры. Одна, более подвижная – в основную часть, вторая, более спокойная – в заключительную часть занятия; цель последней – успокоить детей, несколько снизить физиологическую нагрузку, полученную ими в основной части.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закалывания организма. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.