муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 268»
(МАДОУ «Детский сад №268»)

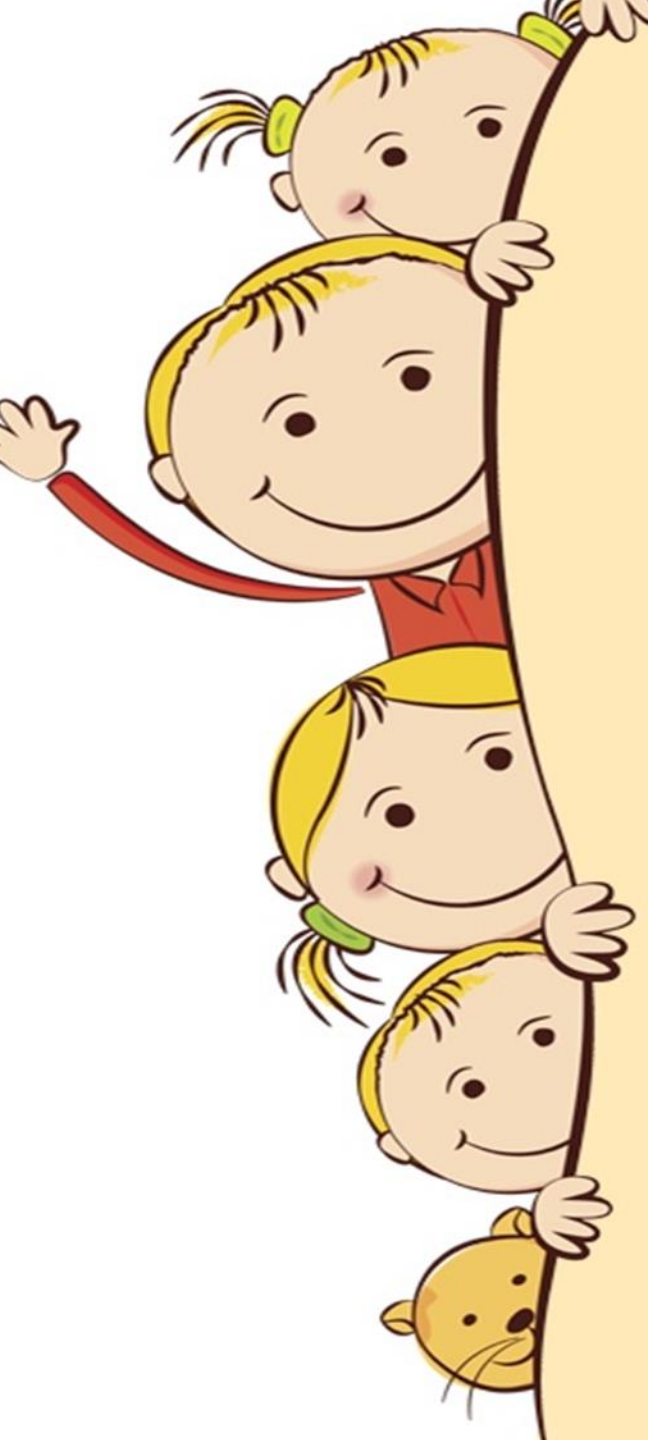
Подвижные игры в режимных моментах

Подготовила
инструктор по физической культуре:
Козырева Алена Геннадьевна

Барнаул, 2021

Ребенку свойственна потребность в движениях. В рамках ДОУ она реализуется, как в физкультурно-оздоровительной деятельности, так и в течение всего дня во всех режимных моментах. Двигательная активность проявляется в самостоятельной деятельности детей, в НОД по физической культуре, утренней гимнастике, двигательно-оздоровительных физкультминутках, физических упражнениях после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами (соляная дорожка, ребристая доска, массажный коврик).

Одним из эффективных средств оптимизации двигательного режима дошкольников является подвижная игра.



«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.

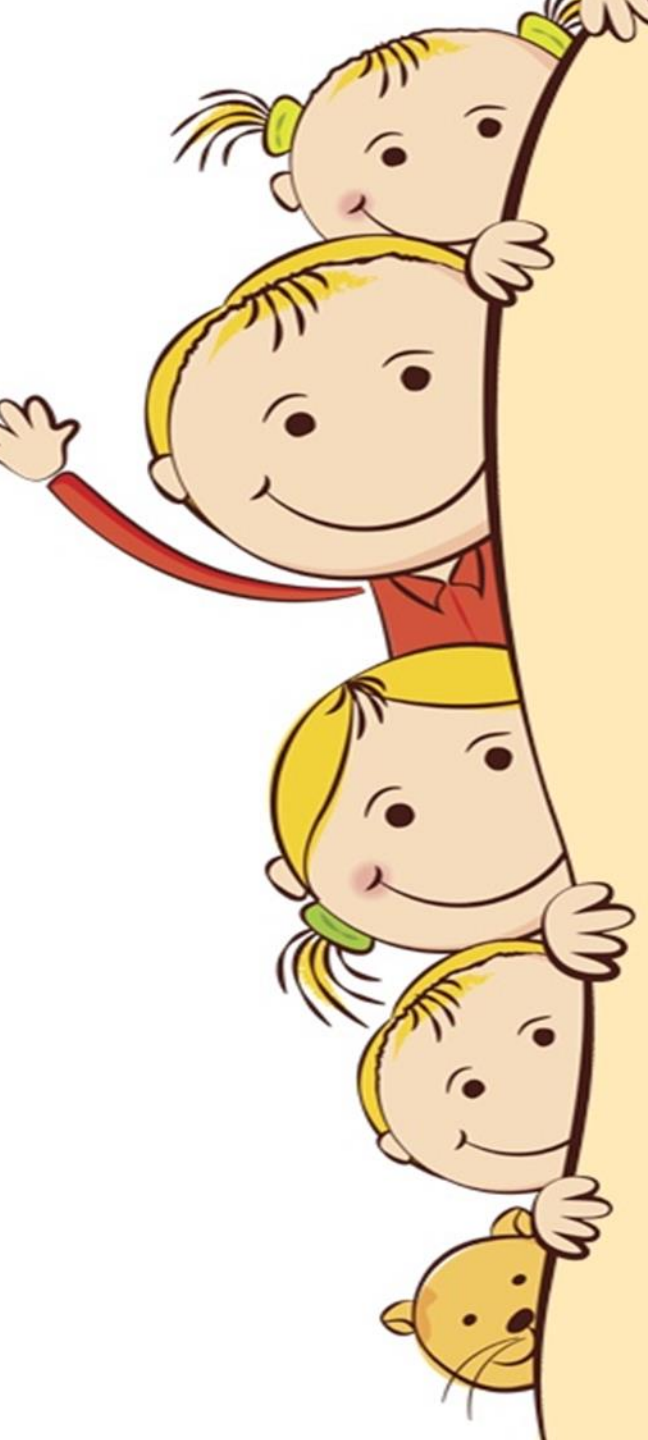
Подвижные игры классифицируются по разным параметрам:

- по возрасту;
- по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.);
- по содержанию *(подвижные игры с правилами и спортивные игры)*;
- 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;
- непосредственно образовательная деятельность;
- динамические паузы между непосредственно организованной образовательной деятельностью;
- прогулка;
- гимнастика после сна;
- самостоятельная деятельность детей.

Утренний прием:

Младший дошкольный возраст

«Приветствие с мячом»
Ребенок бросает мяч тому, с кем хочет поздороваться, называя его по имени. Тот, кто поймал мяч, тоже здоровается с ним.

«Пузырь»
Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:
Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.
Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: “Лопнул пузырь!” после слов “лопнул пузырь” двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук “ш-ш-ш” — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

«Птички в гнездышках»
Дети сидят на стульчиках. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя “Птички, в гнездышки!” деть возвращаются на свои места.

Старший дошкольный возраст

«У оленя дом большой»

Дети соотносят движения с текстом.

— У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя).

— Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко).

— Заяц по полю бежит (изображает бег на месте).

— В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь).

— Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери).

— Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье).

— Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест).

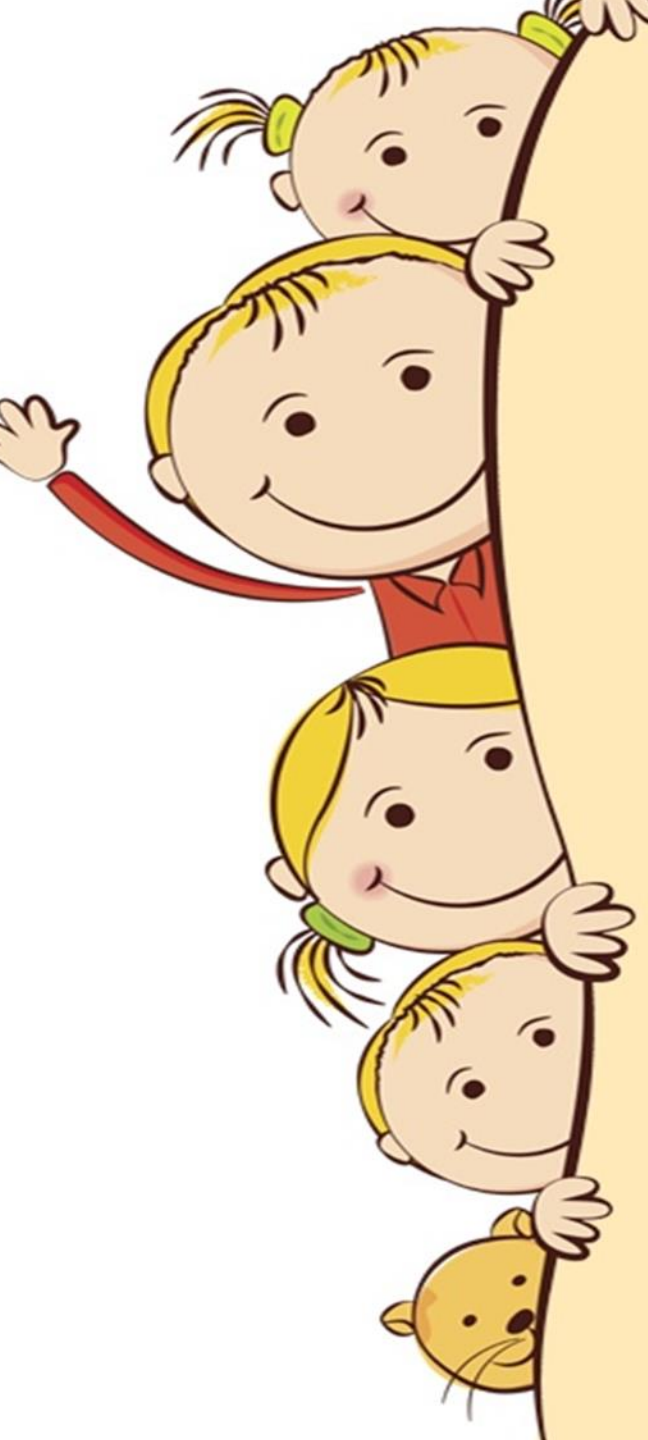
— Лапу мне давай (сцепляют руки в замок).

«Поменяйтесь местами»

Все участники игры сидят на стульях в кругу. Стульев на один меньше, чем участников игры. Слова ведущего: «Поменяйтесь местами те, кто …» Задача ведущего придумать такую фразу, чтобы как можно больше детей поменялись своими местами в круге. Тот участник, который не успел занять свободное место, становится ведущим.

Примерные фразы для ведущего: «Поменяйтесь местами те , …

- у кого на одежде есть белый цвет;
- кто любит мороженное;
- у кого есть домашние питомцы.



Динамические паузы

Младший дошкольный возраст

Карусель

Дети идут по кругу, взявшись за руки:
Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом, кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом.
(Дети бегут по кругу)
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два!
Вот и кончилась игра!

«Самолеты»

Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на стульчики.

Старший дошкольный возраст

«Лягушки в болоте»

Из каната делается круг- болото. Лягушки располагаются за пределами болота. В центре цапля.

Вот с насиженной гнилушки
В воду шлепнулись лягушки.
Стали квакать из воды:
Ква-ке-ке, ква-ке-ке.
Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Цапля ловит тех лягушек, которые находятся болоте. Пойманная лягушка выходит из игры.

«Пройди бесшумно»

Двум детям завязывают глаза. Они становятся парой друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах опускают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Запрещённое движение

Дети вместе с воспитателем становятся в круг.

Играющим предлагается повторять все движения, за исключением запрещённого движения, заранее им установленного. Педагог показывает разные движения, все повторяют, запрещённое делает неожиданно, но повторивший запрещённое движение - выходит из игры на то время, пока другой не повторит запрещённое движение.

Прогулка

Младший дошкольный возраст

Такси

Два ребенка становятся в обруч (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Через ручеек

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15–20 см — это ручеек. Детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись сразу двумя ногами.

Мыши и кот

Дети сидят на скамейках. Это мыши в норках. В противоположной стороне площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются. Но вот кот просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (занимают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе.

Старший дошкольный возраст

Бездомный заяц

Дети встают каждый в свой обруч. Бездомный заяц бегает по лесу, а охотник догоняет его. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой домик. А хозяи – зайчик должен покинуть дом и становится бездомным. Пойманный заяц становится охотником.

Ловишка с ленточками

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону.

«Догони свою пару»

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Гимнастика после сна

Младший дошкольный возраст

«Зайки»

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись.
(поворачиваются направо, затем налево)
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и …. прыжок.
(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз)
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих.
(прижать руки к груди, затаить дыхание)

«Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!
(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)
По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!
(Постукивают пальчиками.)
- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!
(Легко постукивают кулачками.)
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!
(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)
Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!
(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)
А уйду - тогда гуляйте: Бом: Бом: Бом:
(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

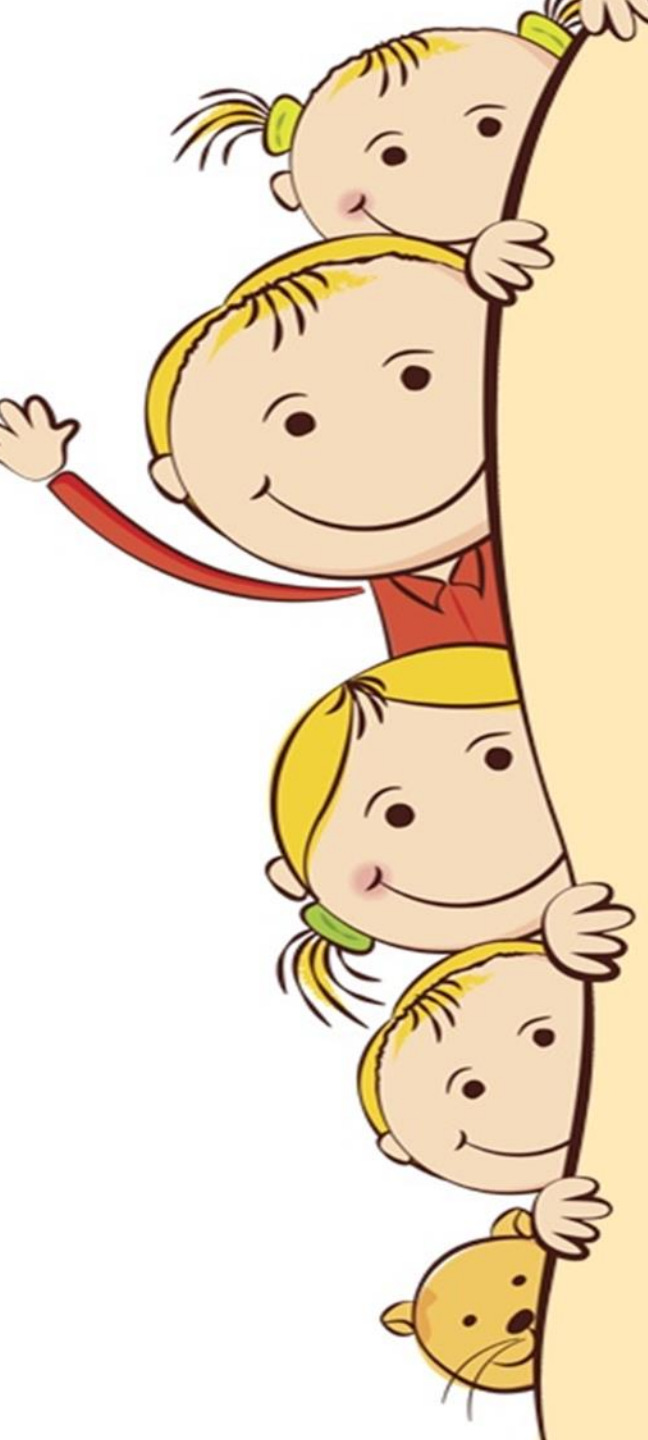
Старший дошкольный возраст

«Ипподром»

Дети стоят в кругу или врассыпную.
Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.
Лошадка бежит, бежит. (Хлопаем руками по коленкам.)
Лошадка идет по траве. (Трем ладошки рук.)
А тут барьер (Набираем воздух в рот и ударяем по щекам.)
И еще барьер...
Действия меняются. Игра повторяется несколько раз.

«Низко-высоко»

Дети стоят в кругу.
Взрослый говорит: «Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные раст
широкие, низкие, высокие, тонкие. Я скажу:
«Высокие» — поднимайте руки вверх;
«Низкие» — приседайте и руки опускайте;
«Широкие» — делайте круг шире;
«Тонкие» — делайте круг уже.
Игра проходит веселее, если взрослый старается запутать детей.

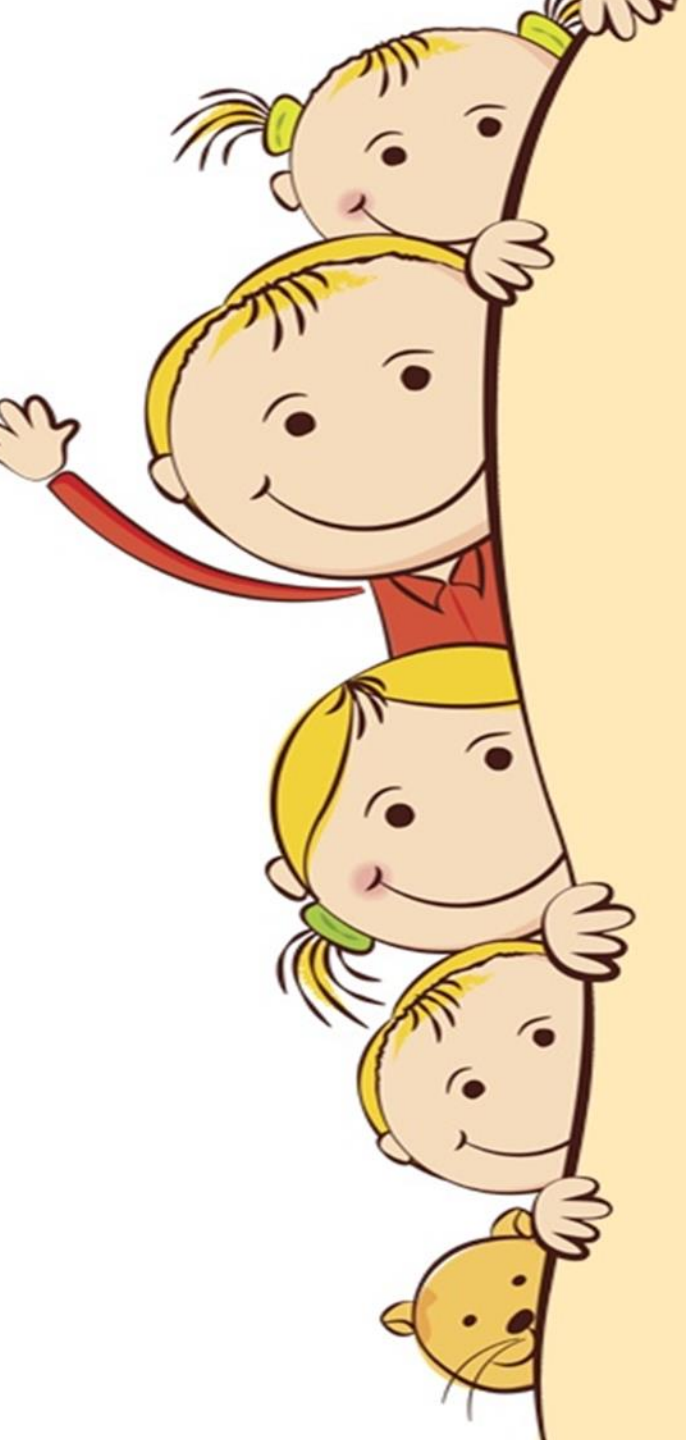


Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма.

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 способствует воспитанию личности в целом.



Спасибо за внимание!