

ИГРЫ ДЕТЕЙ ВО ДВОРЕ.

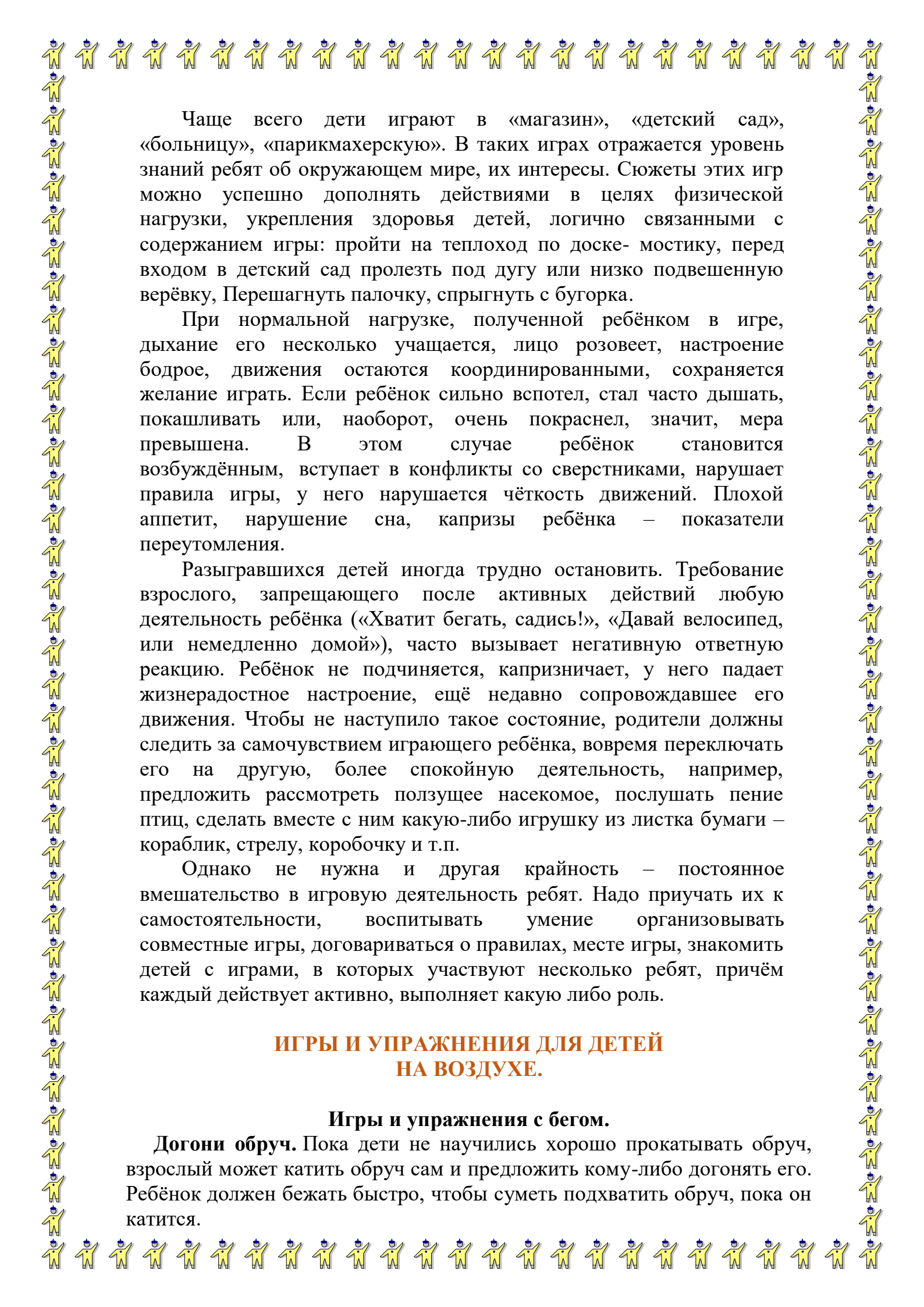
Многие родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы увеличить долю активных ежедневных движений в режиме дня ребят, дать им интересный хороший отдых. Порой родители, заботясь о полноценном отдыхе детей, являются организаторами спортивных кружков, секций, походов за город.

Для организации активного отдыха детей родителям надо знать подвижные игры, познакомиться с содержанием и правилами их проведения с тем, чтобы научить ребят правильным действиям, чтобы они испытали радость от выполнения заданий.

Место для игр выбирают в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих ребят, увлечённых сюжетом. Очень хорошо использовать травяную или плотно утрамбованную земляную полянку, игровые и спортивные площадки детских парков. Мало пригодны участки с песчаным покрытием, на которых при активных движениях существует опасность попадания песка в глаза и рот детей. На асфальтовой площадке падения, ушибы более болезненны.

Руководя играми детей, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Одни дети по собственной инициативе много двигаются, любят игры с активными движениями, соревнованием, иногда они перевозбуждаются, излишне утомляются. Другие ребята на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры. Как чрезмерно подвижным так и малоактивным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжет игры, показать разнообразные действия с игрушками и пособиями.

Во дворах нередко объединяются в играх дети разного возраста: и трёхлетние, и семилетние, живущие в одном подъезде, часто встречающиеся по дороге в детский сад, вместе играющие, участвующие в посильном труде и наблюдениях в природе. В таких объединениях более старшие ребята на основании собственного опыта знают правила многих игр, умеют их организовывать, умеют использовать оборудование детских площадок, а за ними так пытаются делать и малыши. Это обогащает всех детей: младшие перенимают игровой опыт старших, узнают правила игр, учатся их выполнять, усваивают правильные двигательные умения. Дети постарше привыкают заботиться о младших, предостерегать их от опасных движений, овладевают умением доступно рассказать содержание игры, терпеливо повторять непонятное правило, распределить роли в соответствии с реальными возможностями участников, подобрать необходимые игрушки и оборудование.



Чаще всего дети играют в «магазин», «детский сад», «больницу», «парикмахерскую». В таких играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на теплоход по доске-мостику, перед входом в детский сад пролезть под дугу или низко подвешенную верёвку, Перешагнуть палочку, спрыгнуть с бугорка.

При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребёнок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать или, наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребёнок становится возбуждённым, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него нарушается чёткость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребёнка – показатели переутомления.

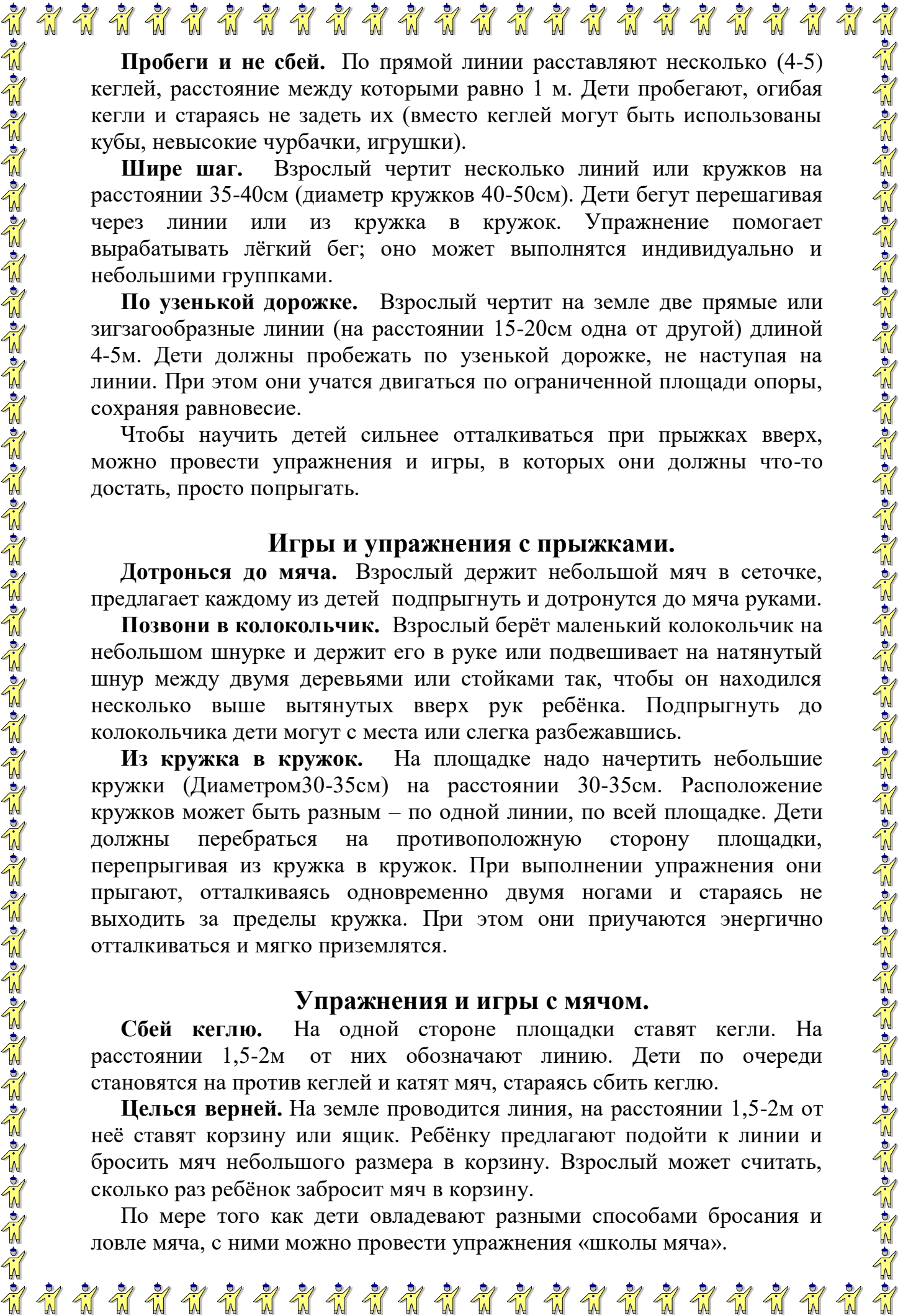
Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребёнка («Хватит бегать, садись!», «Давай велосипед, или немедленно домой»), часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребёнок не подчиняется, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, ещё недавно сопровождавшее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребёнка, вовремя переключать его на другую, более спокойную деятельность, например, предложить рассмотреть ползущее насекомое, послушать пение птиц, сделать вместе с ним какую-либо игрушку из листка бумаги – кораблик, стрелу, коробочку и т.п.

Однако не нужна и другая крайность – постоянное вмешательство в игровую деятельность ребят. Надо приучать их к самостоятельности, воспитывать умение организовывать совместные игры, договариваться о правилах, месте игры, знакомить детей с играми, в которых участвуют несколько ребят, причём каждый действует активно, выполняет какую либо роль.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОЗДУХЕ.

Игры и упражнения с бегом.

Догони обруч. Пока дети не научились хорошо прокатывать обруч, взрослый может катить обруч сам и предложить кому-либо догонять его. Ребёнок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч, пока он катится.



Пробеги и не сбей. По прямой линии расставляют несколько (4-5) кеглей, расстояние между которыми равно 1 м. Дети пробегают, огибая кегли и стараясь не задеть их (вместо кеглей могут быть использованы кубы, невысокие чурбачки, игрушки).

Шире шаг. Взрослый чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см (диаметр кружков 40-50см). Дети бегут перешагивая через линии или из кружка в кружок. Упражнение помогает вырабатывать лёгкий бег; оно может выполняться индивидуально и небольшими группками.

По узенькой дорожке. Взрослый чертит на земле две прямые или зигзагообразные линии (на расстоянии 15-20см одна от другой) длиной 4-5м. Дети должны пробежать по узенькой дорожке, не наступая на линии. При этом они учатся двигаться по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие.

Чтобы научить детей сильнее отталкиваться при прыжках вверх, можно провести упражнения и игры, в которых они должны что-то достать, просто попрыгать.

Игры и упражнения с прыжками.

Дотронься до мяча. Взрослый держит небольшой мяч в сеточке, предлагает каждому из детей подпрыгнуть и дотронуться до мяча руками.

Позвони в колокольчик. Взрослый берёт маленький колокольчик на небольшом шнурке и держит его в руке или подвешивает на натянутый шнур между двумя деревьями или стойками так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребёнка. Подпрыгнуть до колокольчика дети могут с места или слегка разбежавшись.

Из кружка в кружок. На площадке надо начертить небольшие кружки (Диаметром 30-35см) на расстоянии 30-35см. Расположение кружков может быть разным – по одной линии, по всей площадке. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок. При выполнении упражнения они прыгают, отталкиваясь одновременно двумя ногами и стараясь не выходить за пределы кружка. При этом они приучаются энергично отталкиваться и мягко приземляться.

Упражнения и игры с мячом.

Сбей кеглю. На одной стороне площадки ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м от них обозначают линию. Дети по очереди становятся на против кеглей и катят мяч, стараясь сбить кеглю.

Целься верней. На земле проводится линия, на расстоянии 1,5-2м от неё ставят корзину или ящик. Ребёнку предлагают подойти к линии и бросить мяч небольшого размера в корзину. Взрослый может считать, сколько раз ребёнок забросит мяч в корзину.

По мере того как дети овладевают разными способами бросания и ловле мяча, с ними можно провести упражнения «школы мяча».

Упражнения подбираются простые, доступные, чтобы дети могли их выполнить в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадёт на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

