

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.

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 испытывали 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 падение, ушибы более болезненны. В зимнее время хорошо оградить игровую территорию снежными валиками. Наиболее удачны площадки, имеющие физкультурное оборудование – гимнастические лесенки, бумы, кольцебросы, качели и др.

Дети, особенно младшего возраста (2 – 3 лет), играя, нуждаются в непосредственной помощи взрослых. Малышу легче всего овладеть движением, играя со взрослым, который в это время учит его ловить мяч, пролезать через обруч, и т.п. В играх детей 4 – 5 лет используются более разнообразные движения, расширяющие их двигательный опыт (игры с мячом у стенки, прыжки из обруча в обруч, разнообразные ловишки).

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 дети и на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры, связанные с однообразной позой. Как чрезмерно подвижным, так и малоактивным детям необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр и упражнений со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и пособиями.

Во дворах нередко объединяются в играх дети разные по возрасту. В таких объединениях, более старшие ребята на основании собственного опыта знают правила многих игр, умеют их организовать, умеют использовать оборудование детской площадки, а за ними так пытаются делать и малыши.

Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увёртыванием, длительными прыжками и пр.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребёнка.

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, значит, мера превышена. В этом случае ребёнок становится возбуждённым, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается чёткость движений.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Так, при бронхиальной астме чрезмерное возбуждение, пыльная площадка могут спровоцировать приступ. Детям с плоскостопием не следует увлекаться прыжками со скакалкой, игрой в «классики», так как, прыгая на одной ноге, ребёнок переносит на неё всю тяжесть тела и стопа как бы «расплющивается». Таким ребятам лучше чаще лазать, ходить босиком, по бревну.

У детей разного возраста пользуются успехом игры-упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определённый двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

Используемая литература:

1. Вавилова Е.Н. укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1996. – 128 с.