

Консультация для родителей

«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 испытывали радость от выполнения заданий.

Место для игр выбирают в стороне от проезжей части, чтобы исключить неожиданное появление машины вблизи от играющих ребят, увлеченных 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. 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 ребята 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: и трехлетние, и семилетние, живущие в одном подъезде, часто встречающиеся по дороге в детский сад, вместе играющие с песком, снегом, участвующие в посильном труде и наблюдениях в природе. 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. Это обогащает всех детей: младшие перенимают игровой опыт старших, узнают правила игр, научаются их выполнять, усваивают правильные двигательные умения. Дети постарше привыкают заботиться о младших, предостерегать их от опасных движений, овладевают умением доступно рассказать содержание игры, терпеливо повторить непонятное правило, распределить роли в соответствии с реальными возможностями участников, подобрать необходимое оборудование и игрушки.

Чаще всего дети играют в «магазин», «детский сад», «больницу», «стройку». В этих 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 паром по доске-мостику, перед входом в детский сад подлезть под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, спрыгнуть с земляного бугорка. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как «Летчики», «Моряки». В

них детям предлагается самим придумать, как использовать бревно, скамейку, лесенку, бордюрный камень и пр. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей и увертыванием, длительными прыжками и пр.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых. Следует помнить, что вызываемые в процессе игры физические напряжения не должны превышать реальных возможностей дошкольников, физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья ребенка.

При нормальной нагрузке, полученной ребенком в игре, дыхание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребенок сильно вспотел, стал часто дышать, покашливать, побледнел или, наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена. В этом случае ребенок становится возбужденным, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры, у него ухудшается четкость движений. Плохой аппетит, нарушение сна, капризы ребенка - показатели переутомления.

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, ребенок переносит на нее всю тяжесть тела и стопа как бы «расплющивается». Таким ребятам лучше чаще лазать, ходить босиком, по бревну.

Разыгравшихся детей иногда трудно остановить. Требование взрослого, запрещающего после активных действий любую деятельность ребенка («Хватит бегать, садись!», «Давай велосипед, иди немедленно домой»), часто вызывает негативную ответную реакцию. Ребенок не подчиняется, капризничает, у него падает жизнерадостное настроение, еще недавно

сопровождаящее его движения. Чтобы не наступило такое состояние, родители должны следить за самочувствием играющего ребенка, 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, причем каждый действует активно, выполняет какую-либо роль. Особенно привлекательны для старших дошкольников игры с элементами соревнования: «Кто скорее добежит», «Кто дальше бросит», «Мяч капитану» и т. п.

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