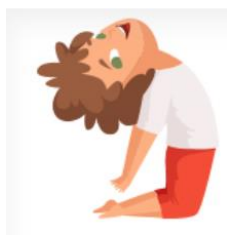


# Рекомендация для воспитателей «Подвижная игра как средство и метод физического воспитания»

Подготовила: Мишуринская Г.В.



## Подвижная игра

### Подвижная игра как средство и метод физического воспитания

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

### Классификация подвижных игр

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др. Спортивные игры целесообразно использовать в старшей и подготовительной к школе группах дошкольного учреждения.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры типа перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т. п.).

Для маленьких детей используют игры-забавы («Ладушки», «Коза рогатая» и др.).

Существуют следующие классификации подвижных игр: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

### Распределение подвижных игр по величине психофизической нагрузки

#### I группа

игры с незначительной психофизической нагрузкой.

Используются при болезни ребенка через две—три недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка — сидя на стуле, разрешается непродолжительная ходьба по комнате (два раза по 20 с). Игра может повторяться до четырех раз. Продолжительность — 5–10 мин.

#### II группа

игры с умеренной психофизической нагрузкой.

Используются через три—четыре недели после уменьшения активности заболевания. Исходное положение ребенка в игре: сидя, стоя, в ходьбе. Игры призваны развивать моральные качества и моторные навыки: быстроту реакции, четкость выполнения движений, их координацию, особенно в мелких и средних мышечных группах (пальцах, кистях рук).

### **III группа**

игры с тонизирующей психофизической нагрузкой.

Используются спустя длительное время после выздоровления (при отсутствии обострения заболевания), для детей, находящихся на общем режиме. Исходные положения во время игр: стоя, ходьба, бег — в короткие интервалы времени. Продолжительность — 30 мин. Игры можно повторять от двух до пяти раз. Используются элементы соревнования, требуются ловкость, точность и быстрота реакции, координация сложных движений.

### **IV группа**

игры с тренирующей психофизической нагрузкой.

Предлагаются детям в состоянии стойкой ремиссии заболевания, практически здоровым. Игры предусматривают большую амплитуду движений с включением бега, прыжков, элементов соревнования. В них добиваются быстроты реакции, скорости, а в некоторых случаях выносливости. Нагрузка на организм ребенка в этих играх повышается и благодаря сопутствующей им эмоциональности.