(cc) BY

Костенко Ольга Сергеевна
воспитатель
МАДОУ «Д/С КВ №11»
г. Шебекино, Белгородская область

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!»

Аннотация*: в статье раскрыто значение подвижных игр в развитии личности и укреплении здоровья дошкольника, а также приведен ряд игр, направленных на формирование правильной осанки.*

Ключевые слова*: игровая деятельность, подвижные игры, профилактика нарушений осанки, развитие личности.*

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок – это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими. Развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности. В том числе игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте. Большинство игр связано с двигательной активностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченных установленными правилами, или в играх без правил. Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей. В игровой деятельности они приобретают практический опыт культуры общения: развивается познавательная активность, формируются коммуникативные способности и навыки словесного общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты, укреплению нравственных и личностных качеств. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости и товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют нужные навыки, переносят соответствующую нагрузку. Каждая игра имеет свои правила, определяющие активность участни-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ков. Подвижные игры, по убеждению Е.А. Аркина, вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма. В нашем детском саду подвижные игры активно используются как форма профилактической работы по оздоровлению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. И как любая форма профилактики опорно-двигательных заболеваний у детей дошкольного возраста, она должна быть постоянной и системной. Именно поэтому мы хотим разнообразить формы профилактической работы по оздоровлению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в домашних условиях за счет подвижной игры, познакомить вас, уважаемые родители с несколькими играми.

Подвижные игры, направленные на формирование осанки

«Совушка». Цель: формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение ее нарушения; развитие связной устной речи. Количество игроков: от 6 до 15. Инструкция. Выбирается водящий – «совушка». Остальные будут мышками. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м – это ее гнездо. В круге совушка принимает и.п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг совушки большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят: «Ах ты, совушка-сова, ты большая голова, ты на дереве сидишь, ночь летаешь, днем ты спишь». Подается команда: «День наступает, всё оживает!» Мышки встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду совушки. Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, всё засыпает!» Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3–6 секунд дается команда «День!» – и игра продолжается. Как только совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались совушке, и совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Методические указания. Положения, принимаемые мышками в то время, когда совушка вылетает на охоту:

«Силачи»: руки к плечам, пальцы в кулаки, лопатки сблизить.

«Пистолет»: полу присед на правой ноге, левую вперед, руки на пояс, локти назад.

«Флюгер»: полуприсед, руки в стороны ладонями вперед, спина прямая, колени развести, смотреть прямо.

«Аист»: стоя на правой ноге, согнуть в колене левую, руки вверх ладонями наружу.

«Слушай внимательно!» Цель: развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие. Количество игроков: любое. Инструкция. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6–10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3–5 секунд. Ведущий контролирует правильность осанки.

Методические указания. Нагрузка умеренная.

«Ходим в шляпах». Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие равновесия, ловкости, координации движений. Количество игроков: любое. Инвентарь: «шляпа» для каждого игрока – мешочек с песком массой 200–500 г, дощечка, колесико от пирамидки. Инструкция. Играющие стоят. Детям кладут на голову легкий груз – «шляпу». Проверив осанку детей (голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища), ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правиль-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и кто не нарушил осанку.

Варианты. Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной на полу мелом; 3) пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, небольшие игрушки, камешки, шишки и т. д.).

Методические указания. Нагрузка средняя.

«Чья лошадка быстрее?» Цель: Развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп; формирование правильной осанки; тренировка внимания, улучшение зрения и слуха; их координация с движениями туловища и конечностей. Количество игроков: любое. Инвентарь: палочки длиной 20 см, шнурки или куски веревки, игрушечные лошадки (или любые другие игрушки). Инструкция. Дети сидят на стульях, держа в руках палочки, к которым за шнурки привязаны игрушечные лошадки. Дети находятся на одинаковом расстоянии от игрушек – 15–20 шагов. Выигрывает тот, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

Вариант. Наматывая шнурок на палочку, чтобы лошадка «прискакала» быстрее, ребенок подбадривает ее, щелкая языком.

Родители, следует помнить, что ваше отношение к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и предпочтений. Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярной физической активности способствует пример родителей. Играйте с вашими детьми на здоровье. Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Список литературы

1. Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://novakelena.wordpress.com/2015/11/19/подвижные-игры-для-правильной-осанки/

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)