«Особенности организации двигательного режима детей дома»

Подготовила
инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 1
Подгорная Елена Николаевна

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. Дети, особенно младшего возраста, играя, нуждаются в помощи взрослых. Малышу легче овладеть движениями, играя со взрослым, который в это время учит ловить его мяч, пролезать через обруч и т.д.Чтобы расширить двигательный опыт дошкольника, необходимо разнообразить движения (игры с мячом, прыжки из обруча в обруч, разнообразные ловишки). Руководя играми детей, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений.

При нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребёнок сильно вспотел, стал часто дышать, значит, мера превышена. В этом случае ребёнок становится возбуждённым, вступает в конфликты со сверстниками, нарушает правила игры.

Особого внимания требуют дети, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания, частые простуды. Детям с плоскостопием не следует увлекать прыжками со скакалкой, игрой в «классики», т.к. прыгая на одной ноге, ребёнок переносит на неё всю тяжесть тела. Таким ребятам лучше всего лазать, ходить босиком, по бревну. Видя, что ребёнок устал, родители должны вовремя переключить его на другую, более спокойную деятельность.

У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров.

Игры с обручем:

«Догони обруч»

Обруч поставить ободом на землю. Энергично оттолкнуть и догнать. Возможны два варианта: 1. Обруч катать, стоя в паре с ребёнком. 2. Обруч катать, подгоняя его рукой.

«Пролезь в обруч»

Движения выполнять разными способами: сверху, снизу, боком, поставив на землю.

Игры с мячом:

«Быстрый мяч»

Играющие стоят произвольно, в руках мяч. Выполняют подбрасывание, ловлю, отбивание мяча, читая стихи:

Разноцветный, быстрый мячик, без запинки скачет, скачет.

(подбрасывание мяча вверх и ловля его)

Часто, часто, низко, низко. От земли к руке так близко.

(отбивание мяча о землю)

Скок и скок, скок и скок, не достанешь потолок.

(бросок мяча вверх и ловля его)

Скок и скок, стук и стук, не уйдёшь от наших рук.

(удар мяча об землю и ловля его после отскока)

Игры под навесом:

В ненастную погоду хорошо организовывать игры под навесом, в беседке. Это поможет продлить время пребывания детей на воздухе, закалит их организм. Для этого пригодны игры малой подвижности. Большинство из них направлены на развитие ловкости, ориентировки в пространстве, находчивости.

«Угадай, кто ушёл?»

Играющие стоят шеренгой, перед ними водящий. Ему предлагают запомнить всех участников игры и отвернуться. Из шеренги выходит один ребёнок и прячется. Водящий открывает глаза и угадывает, кого нет.

«Угадай, что изменилось?»

Пред детьми ставят несколько предметов (игрушек) и предлагают запомнить их. Затем один играющий отворачивается, а взрослый убирает предмет или меняет их местами. Повернувшись, ребёнок должен угадать, что изменилось.