

Консультация для воспитателей «Использование игр малой подвижности в режимных моментах»

Двигательная активность детей реализуется в течение всего дня во всех режимных моментах, и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Одним из средств этой работы являются игры малой подвижности.

Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

- снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
- развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- ориентировка в пространстве;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна (игры с ходьбой, игры на внимание, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу и т. д.)

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Они способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно. Проводятся со всеми детьми одновременно на досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Игры малой подвижности рекомендуется проводить в утренние часы приема. Активная двигательная деятельность сразу после завтрака нецелесообразна, лучше провести игру средней или малой подвижности.

Перед занятиями уместны игры средней подвижности.

На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. При подборе игр учитываются предшествующие занятия. В дни, когда есть музыкальные и физкультурные занятия подбирают подвижные игры с менее активными действиями.

Перед обедом, пока проходит сервировка столов, также можно предложить детям игры малой подвижности.

На вечерней прогулке можно проводить подвижные игры, как со всей группой детей, так и с небольшими подгруппами, но желательны игры малой подвижности. Для этого времени хороши игры с текстом, с пением, хороводные.

Ценность подвижных и малоподвижных игр в том, что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.