**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1«ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Семінар –практикум: « Рух +гра=рухлива гра, або як позбутися гіподинамії»**

**Підготувала**

**Інструктор з фізкультури**

**Людмила Довгопола**

**Сарни 2023**

Pухлива гра неодмінний супутник дитинства. Діти мають удосталь рухатися, аби зростати здоровими й повноцінно розви ватися. Рухливі ігри важливий засіб фізичного виховання дітей Дошкільного віку, зміцнення здоров'я, формування позитивних моральних і вольових якостей, розумового розвитку тощо. Але практика свідчить, що часто вихователі недостатньо уваги приділяють цьому виду рухової діяльності. Вихователь проводить упродовж дня одну чи дві рухливі гри й аргументує це тим, що дітям треба просто відпочити. Мовляв, вони не хочуть грати в ігри, а хочуть поспілкуватися між собою, вільно порухатися. І дійсно під час прогулянки діти надають перевагу «власним справам», бо іншого їм не пропонують. А самостійно діти ще не в змозі організуватися на колективну рухливу гру.

Під час прогулянки педагоги застосовують спостереження, дидактичні ігри з двох-трьох розділів програми, індивідуальну роботу, бесіди на різні теми; організовують працю в природі, сюжетно-рольові ігри; створюють умови для самостійної художньої діяльності вихованців тощо. Тож деякі вихователі вважають, що 8 рухливих ігор упродовж дня - це нереально. Проаналізуймо типові помилки вихователів, що призводять до таких невтішних висновків, і з'ясуймо, як їх уникнути.

**Які типові помилки допускають вихователі**

**Проводять одну й ту саму гру в молодшій, середній і старшій групі.** Наприклад, рухливу гру «Подоляночка». Проте ця гра - для дітей старшого дошкільного віку.

Рекомендації: орієнтуйтеся на програмові завдання, вікові особливості та інтереси дошкільників. Для малюків проводьте рухливі ігри «Біжіть до мене», «Пташки та пташенята», «Миші та кіт», «Знайди свій колір» тощо. Для дітей середнього дошкільного віку <<Зайці та вовк», «У ведмедя в бору», «Переліт птахів», «Кольорові автомо- білі>> та інші. Старшим дошкільникам сподобаються «Мишоловка», «Зроби фігуру», «Збий м'яч» тощо.

**Планують одну гру впродовж тривалого часу.** Наприклад, рухливу гру «Літаки>>> малю- ки «літають» 20 днів поспіль. На запитання: «У яку гру хочете погратися?», з ними інших рухливих ігор не розучують. чуємо: «Літаки- бо з ними інших рухливих ігор не розучують.

**Добирають ігри з одноманітними рухами**. Якщо вихователь часто планує, скажімо, лише ігри з ходьбою та бігом, то й фізичне навантаження щоразу зазнають переважно м'язи ніг

**Віддають перевагу однотипним рухливим іграм переважно сюжетного характеру.** Такий підхід значно звужує поле педагогічного впливу. Адже діти навчаються приймати правильні рішення та сміливо діяти, швидко реагувати лише в мінливих умовах ігрової ситуації.

**Пропонують ігри з рухами імітаційного характеру без ураху- вання життєвого досвіду дітей**. Діти тоді правильно наслідують рухи тварин, трудові дії людей, якщо мають уявлення про них. Наприклад для трирічних малюків чапля - це просто пташка. Вони повторюють за вихователем, як вона рухається, але під час гри імітуватимуть рухи горобчика. Старші ж дошкільники можуть відтворювати різні образи, імітувати рухи багатьох тварин.

**Проводять рухливі ігри з основними рухами, які діти ще не опа- нували.** Не вміють діти підлізати не плануйте гру «Кролики». Інакше може з'явитися негативне ставлення до гри. Якщо їх навчили метати, то вони із задоволенням грають в гру «Мисливці і зайці» тощо

**Які особливості рухливих ігор**

Рухлива гра - одночасно й засіб, і метод фізичного виховання. Під час гри малюки реалізують свої розумові й фізичні можливості, відчувають радість від руху, повноти емоційних переживань і спілкування, збагачують власний руховий досвід та прагнуть самоствердитися в тому, що найкраще виходить. Особиста участь у грі дає змогу педагогу налагодити партнерські взаємини з вихованцями.

**На які види поділяють рухливі ігри**

Рухливі ігри поділяють на види за змістом і характером рухо вих дій, за ознакою переважаючого основного руху, ступенем фізичного навантаження, а також ігри та ігрові вправи з елементами спорту. За змістом і характером розрізняють:

* Сюжетно рухливі ігри
* Несюжетні рухливі ігри
* Ігрові вправи
* Ігри- естафети
* Змагання
* Атракціони

В основу *сюжетних рухливих ігор* покладено певний сюжет дії людей, тварин, птахів, природні явища тощо.

*Несюжетні рухливі ігри* передбачають ігрові дії, що пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням конкретного рухового завдання - ігри на кшталт ловиток.

*Естафети к*омандні рухливі ігри на швидкість виконання рухового завдання з обов'язковим передаванням естафети (предмета або дотиком).

*Змагання* побудовані на швидкості виконання рухового завдання, що передбачає боротьбу між двома гравцями, підгрупами дітей, командами одночасно без передачі естафети.

*Атракціони* побудовані на елементах змагань. Рухові завдання виконують у незвичних умовах та веселих ситуаціях. Діти змагаються кожен за себе.

*Ігрові вправи сюжетного* і несюжетного характеру організовані рухові дії, спрямовані на виконання конкретних рухових завдань.

***Чим відрізняється рухлива гра від ігрової вправи?***

Рухлива гра має в основі ігровий задум образний або умовний. Її використовують на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок. Зміст гри визначає ігрові дії дітей. У грі є сюжет, ролі, правила. Вихователь контролює дотримання правил. Діти грають усією групою або підгрупою. Спільні дії дають змогу дітям радісно переживати, активно рухатися. Завдання ігрової вправи навчити певного руху. Її використовують на етапі розучування рухової дії, закріплення та вдосконалення рухових навичок. Ігрову вправу виконує кожна дитина індивідуально. Вихователь домагається, щоб усі діти засвоїли рухи. Ігровий характер вправ приваблює дітей, викликає позитивні емоції.

**За ознакою основного руху, що переважає, розрізняють ігри:**

* З ходьбою
* Бігом
* Стрибками
* Лазінням
* Метанням
* На орієнтування в просторі

**За ступенем фізичного навантаження**:

* Ігри великої рухливості
* Середньої рухливості
* Малої рухливості

До ігор *великої рухливості* належать ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи - біг, стрибки в поєднанні з іншими рухами. У іграх активну участь бере вся група дітей.

В іграх *середньої рухливості* характер рухів спокійний. У цих іграх також бере участь вся група дітей. До ігор середньої рухливості належать усі хороводні ігри. В *іграх малої* рухливості рухи виконують у повільному темпі підгрупа або декілька дітей.

Ігри та ігрові вправи з елементами спорту (баскетбол, футбол, городки та ін.) Такі ігри потребують чіткого пояснення й дотримання правил. які визначають процес змагань між окремими дітьми або командами. Кожна дитина має володі ти технікою рухів руховими навичками, які визначають ре- зультат змагань. Адже прагнення результату - характерна особливість таких Ігор. Що старші діти, то більше їх хвилює позитивний результат, перемога.

Спортивні рухливі ігри ефективні за таких умов:

* Різноманітність рухового змісту
* достатня кількість атрибутів та обладнання.
* зручне та безпечне місце проведення

**Що врахувати, аби діти захопилися грою**

Уникнути одноманітності й навантажити різні групи м'язів дітей, зберегти їхній інтерес до рухової діяльності допоможе планування рухливих ігор на перспективу — місяць або квартал. Складіть графік їх проведення заздалегідь. Урахуйте ті ігри, що розучуватиме з дітьми під час занять інструктор з фізкультури. Розробіть картотеку рухливих ігор для своєї вікової групи. Готова добірка рухливих ігор дасть змогу оперативно вносити зміни до календарного плану освітньої роботи, ознайомлювати батьків із життям дітей у дитячому садку, швидко підготувати фізкультурну розвагу тощо.

Щоб рухлива гра принесла дітям користь і задоволення, насамперед визначте мету її проведення:

* розвивати швидкісні, силові, швидкісно-силові, координаційні, вольові здатності; витривалість, гнучкість та інші фізичні якості;
* формувати навички стрибків, метання, лазіння, повзання, різних видів бігу, ходьби.
* тренувати окремі групи м'язів тіла шиї та потилиці, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, спини, живота, стегна, гомілки, стопи.

Упродовж року плануйте 10-12 нових рухливих ігор. Ознайомте дітей з новою грою і розучуйте її протягом двох-чотирьох днів підряд на прогулянці. Пам'ятайте перш ніж запропонувати дітям нову гру на певні основні рухи, слід попередньо вивчити їх на фізкультурному занятті. Використовуйте різні варіанти однієї гри. Із квітня по жовтень щодня плануйте різноманітні рухливі ігри з м'ячем.

**Як правильно розподілити рухливі ігри впродовж дня**

У кожній віковій групі плануйте 8-10 рухливих ігор впродовж дня. Під час ранкового прийому проводьте одну-три рухливі гри малої рухливості

* з киданням і ловінням предметів;
* 3 предметами;
* 3 метанням;
* хороводні ігри
* атракціони
* ігрові вправи

Під час першої та другої прогулянки планують по три -чотири середньої й великої рухливості

* з різними основними рухами;
* змагального характеру - змагання, естафети;
* з м'ячами;
* українські народні рухливі ігри;
* ігри та вправи з елементами спорту;
* ігри- ловитки

Планувати й проводити ігри середньої та великої рухливості сюжетного характеру й безсюжетні на кшталт ловиток слід з усією групою дітей. Це такі ігри: «Квач», «Кіт і миші», «Хитра лисиця», «Вовк у рову», «Гуси-лебеді», «Два морози», «Чия ланка швидше збе- реться» тощо. Ігри з елементами спорту, спортивні вправи, змагання, атракціони, ігри з предметами, з м'ячами плануйте та проводьте з підгрупами. Інші діти в цей час грають у пісочниці, у м'яч, стрибають із скакалкою тощо.

Естафети також проводьте за підгрупами. Оптимальна кількість гравців у команді для проведення естафет - 6-8 осіб. Якщо в групі багато дітей, організуйте три-чотири команди. Але такий розподіл може ускладнити суддівство. Тож варто запропонувати дітям змагатися по черзі спочатку перші дві команди, потім інші. - За підгрупами також організовуйте ігри типу «Лови, кидай, падати не давай», «Їстівне - неїстівне», «Хустинка». Адже дітям нецікаво стояти й чекати, поки до них дійде м'яч, чи сидіти навпочіпки, поки біля них упаде хустинка.

У вечірні години плануйте одну-дві рухливі гри малої рухливості:

* атракціони;
* рухливі ігри та ігрові вправи з предметами
* хороводні ігри;
* ігри для розвитку дрібної моторики, окоміру - за столом.

Рекомендації щодо особливостей проведення рухливих ігор у різних вікових групах подано в Додатку 1.

**Орієнтовний перелік ігор на день для дітей старшого Дошкільного віку**

*Ранок:*

Ігрова вправа <<Кегельбан>>> прокочування Атракціон «Візьми кубик» - ходьба по колу. м'яча в ціль.

**Перша прогулянка:**

Рухлива гра «Птахи і зозуля» біг. Рухлива гра «Вовк у рову» стрибки з розбігу в довжину, біг. Ігрова вправа «Перекинь м'яч» перекидання м'ячів один одному обома руками із-за голови, від грудей (за підгрупами). Рухлива гра «Кривий танок» ходьба в різних напрямках (за підгрупами).

**Друга прогулянка:**

Рухлива гра «Піймай вужа за хвіст» - біг. Змагання/естафета «Цілься краще» метання в горизонтальну ціль (за підгрупами).

**Вечір:**

Рухлива гра «Подоляночка» - ходьба по колу

Ознайомлюйте батьків з іграми, яких навчаєте вихованців. Тоді вони матимуть змогу вдома включитися до рухової діяльності своїх малюків як партнери, а не тільки вболівати за них під час фізкультурних свят і розваг у дитячому садку. Рухливі ігри незамінний засіб фізичного виховання дітей. Вони потребують певних зусиль від вихователя, спеціального обладнання тощо. Але ці зусилля не будуть марними. Ви отримаєте подвійне задоволення емоційне й професійне. Тож будьте цікавими для своїх вихованців та для самих себе. Просто спробуйте.

**7 порад вихователю як правильно дібрати рухливі ігри для дошільників**

* Орієнтуйтеся на вимоги освітньої програми, за якою працює група; враховуйте вік дітей, їхні інтереси, фізичну підготовленість, місце й час проведення, погодні умови
* Добирайте рухливі ігри з рівномірним фізичним навантаженням на різні групи м'язів
* Ураховуйте життєвий досвід дітей, їхні знання й уявлення про довкілля
* Уникайте повторення тих самих ігор упродовж двох тижнів поспіль
* Плануйте рухливі ігри відповідно до сезону, погодніх умов
* Вивчіть із дітьми основний рух під час фізкультурного заняття, а відтак пропонуйте нову гру на цей рух.
* Застосовуйте рухливі ігри різних видів - за змістом і характером рухових дій, за ознакою основного руху, що переважає, за ступенем фізичного навантаження, а також ігри та ігрові вправи з елементами спорту