

Подвижные игры в жизни детей 3-4 лет

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении детей обычно стремятся удовлетворить в играх. Подвижные игры детей четвертого года жизни отличаются от игр младших детей. В этом возрасте дети становятся активнее и выносливее. Задача взрослых – поддержать желание ребенка играть в подвижные игры, а также создать условия для полноценного физического развития ребенка. Игровая деятельность у детей четвертого года жизни является ведущей, потому что ребенок в играх развивается и формируется как личность. В 3-4 года дети не могут самостоятельно организовать игру. Для этого им нужна помощь родителей. Взрослым необходимо так составить режим своего малыша, чтобы в течение дня уделялся один час для самостоятельной двигательной активности (бег, прыжки) и один час для физической активности с взрослыми.



В подвижных играх у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. В играх обязательно есть правила, которые ребенок должен выполнять, что воспитывает у него дисциплинированность и ответственность. Родители

обязательно должны отслеживать состояние и настроение своего малыша во время активных игр, большую часть времени посвящать подвижным играм на свежем воздухе.

Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу для здоровья. Разнообразные подвижные игры- катание на санках, лыжах, игры со снегом- увлекают детей и позволяют увеличить продолжительность прогулки при низких температурах.

Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет

«Белые медведи»

Ребенок входит на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Взобравшись наверх, ребенок встает и сбегает вниз.

«Зайки-прыгуны»

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до ориентира. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на полянке.

«Попади в круг»

Ребенок становится в исходной черте в руках у него снежок (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает снежок в цель, затем бросает второй снежок.

«По снежному мостику»

Ребенок поднимается на снежный вал и проходит по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются, чтобы пройти по валу еще раз.

«Кто дальше бросит»

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него снежок. По сигналу «Бросили!» ребенок старается бросить снежок как можно дальше. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – забор, елка, скамейка и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько снежков, чтобы увеличить количество бросков за один подход.

Правильно организованная двигательная деятельность – важнейший фактор здорового образа жизни и укрепления здоровья детей, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей двигательной активности особенно значимо.

Доказательствами того, что игра принята, являются просьба повторить её, выполнение тех же игровых действий – самостоятельно, активное участие в той же игре при повторном её проведении. Только если игра станет любимой и увлекательной, она сможет реализовать свой развивающий потенциал.

