

Практикум для педагогов: «Повышение физической активности у детей дошкольного возраста через игры»

**Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад 45: М.В.Горячих**

Екатеринбург, 2026

Цель практикума — создание условий для полноценного проявления и развития педагогического мастерства участников и приобщение детей к здоровому образу жизни посредством игровой деятельности.

▶ **Задачи:**

- ▶ формирование основ здорового образа жизни детей;
- ▶ приобщение педагогов к играм, влияющим на формирование здорового образа жизни;
- ▶ передача опыта путём прямого и комментированного показа последовательности действий, методов и приёмов педагогической деятельности;
- ▶ помощь участникам в определении задач саморазвития и самосовершенствования;
- ▶ рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер-класса.

Для чего же нужны игры на прогулке и как они влияют на детский организм?

- игры способствуют повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям;
- позволяют развиваться физически;
- способствует закаливанию;
- вырабатываются двигательные навыки;
- укрепляется мышечная система;
- повышается жизненный тонус;
- усиливается обмен веществ, улучшается аппетит и сон;
- игры способствуют умственному развитию;
- дети становятся более подвижными и ловкими;
- снимается умственное напряжение от занятий;
- дети получают массу впечатлений.

Общие правила организации игры:

- Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью ребенка.
- Игра требует чувства меры и осторожности. Она не должна быть излишне азартной.
- Поддерживайте активный творческий подход к игре.
- Не будьте занудами. Не отвлекайте ребенка, не критикуйте, не ругайте и не прерывайте. Добровольность — основа игры.
- Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно — победа, поражение, ничья.
- Помните, что состязательность в игре — это лишь средство индивидуального самовыражения каждого ребенка.

Виды игр.

- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 1-подвижные | 6 - народные игры |
| 2-малоподвижные | 7 - коммуникативные |
| 3-словесные | 8 - спортивные игры и эстафеты |
| 4-дидактические | 9 - игры с водой, песком и ветром |
| 5-строительные | 10 - сюжетно-ролевые игры. |

Время проведения подвижных игр и физических упражнений

- *на утренней прогулке:* в младших группах — 6 — 10 минут, в средних — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 20-25 минут.
- *на вечерней прогулке:* в младших и средних группах — 10-15 минут, в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

Примеры игр для физического развития

***Подвижные** - это сознательная, активная деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В таких играх ярко выражена роль движений, а их содержание составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других физических действий.*

- **для младшего возраста** : «Птички», «Кот и воробышки», «Поймай комара», «По ровненькой дорожке», «Лягушки-попрыгушки»...
- **для среднего возраста**: «Лиса в курятнике», «Через ручеёк», «Кошка и мышка», «Лошадки», «Найди себе пару», «Цветные автомобили»....
- **для старшего возраста**: «Мышеловка», « Удочка», «Классики», «Охотник и зайцы», «Допрыгни до цели, сделав как можно меньше прыжков», «Третий лишний», «На одной ножке по дорожке», «Кто сильнее», «Стоп - сигнал», «Мяч водящему», «Преодолей маршрут».



Спортивные игры - это состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами, которые проводятся по определённым правилам. В них важны не только сила и скорость, но и координация, внимание, умение работать в команде. Спортивные игры могут включать элементы тактики, взаимодействия с партнёрами и соперниками.

Эстафеты - это командные спортивные дисциплины, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.



для младшего возраста: добеги до цели и вернись обратно, попрыгай на двух ногах до цели и обратно, перекажи мяч друг другу и т.д;

- **для среднего возраста:** добеги до цели, преодолевая различные препятствия и вернись обратно, кидаем и ловим мяч друг другу, попади в корзину, прыжки с кочки на кочку и т.д.

- **для старшего возраста:** добеги до цели, преодолевая различные препятствия и вернись обратно, обязательно передавая эстафету, либо предмет; переброски мяча друг другу различными способами (через верх, ударом о землю, одной рукой и двумя), отбивание мяча о землю, ведение мяча, забрось мяч в кольцо с расстояния 2 метров, футбол, игры с ракеткой и теннисным мячом, метание в цель и т.д.

Народные игры - это игры, которые устойчиво характерны для конкретного народа. Они отражают особенности культуры, быта, традиций, мировоззрения, верований и социальных отношений народа. К народным играм относят не только подвижные, спортивные, детские и юношеские игры, но и традиционные забавы (ходули, качели, катание с горки), народные упражнения и состязания (метание камня или палки, прыжки, борьбу, скачки).

- для младшего возраста: «Гуси», «Заинька», «Хоровод с выполнением упражнений» и т.д

- для среденго возраста: «Карусель», «Лисички и курочки», «Угадай чей голосок» и т.д.

- для старшего возраста: «Совушка», «Бабка Ёжка», «Удочка», «Дедушка Рожок», «Лягушки на болоте», «Жмурки с колокольчиком» и т.д.



В завершении, хочется отметить, что ребёнок подобен сосуду, который мы должны заполнять разнообразными видами игр для всестороннего и гармоничного развития личности дошкольника. Иными словами, взрослые должны осознавать, что игра вовсе не пустое занятие, она не только доставляет максимум удовольствия ребенку, но и является мощным средством его развития, средством формирования полноценной личности.

«Без игры нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий. Игра — это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности».

В.А. Сухомлинский

