**«Подвижные игры как способ укрепления здоровья дошкольников»**

Инструктор

по физической культуре  
 Алла Александровна Карташова

Подвижные игры– это один из любимых видов двигательной деятельности дошкольников.

Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников.

Подвижные игры оказывают благоприятные влияния на рост, развитие и укрепление костно связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Так же в подвижных играх активизируются деятельность различных анализаторов, что создает благоприятные возможности для увеличения подвижности нервных процессов и образования временных и пространственных связей. В играх есть четкие и строгие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Кром того игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила.

Особенно ценно с точки зрения оздоровления проведение подвижных игр на свежем воздухе в течение всего года: дети становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры проводятся ежедневно. Продолжительность их колеблется от возраста дошкольников. Она зависит от содержания и характера игры, условий ее проведения, количества играющих. Подвижные игры проводятся в разное время дня, как с частью группы, так и со всей группой.

Структура проведения подвижных игр:

- Сбор детей на игру;

- Создание интереса к игре;

- Организация играющих, объяснение игры;

- Определение ведущего;

- Проведение игры;

- Окончание игры и подведение итогов.

*Подготовка к игре*. Готовясь к игре, инструктор или воспитатель, обдумывает ход игры, расположение и возможные перемещения детей на площадке, распределение ролей, готовит игровой материал.

Инструктор или воспитатель должен следить за тем, чтобы интенсивные подвижные игры с бегом, прыжками чередовались с более спокойными.

*Выполнение правил.* Основными требованиями являются воспитание умения действовать сообща, сдерживать себя, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом в заданном направлении, обращать внимание на выразительность движения.

Систематичное повторение подвижных игр ведет к совершенствованию и закреплению необходимых навыков, развитию легкости и непринужденности передвижения в коллективных играх, хорошей ориентации в игровой ситуации, умения быстро и осмысленно действовать в ответ на действия других играющих. Повторное выполнение правил игры помотает развитию мыслительных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств.

Воспитательная и образовательная стороны подвижных игр усиливаются в том случае, если при повторении игра время от времени несколько видоизменяется и усложняется. Игру можно усложнить, добавив новые детали в правила, повысив требования к точному их выполнению, изменив количество играющих.

Непосредственное участие инструктора или воспитателя в играх. Воспитатель руководит ходом игры, напоминая правила и внимательно следя за их выполнением, подает сигналы, а также наблюдает за правильностью движений детей.

Классификация подвижных игр

- Сюжетные;

- Бессюжетные;

- Игры - забавы;

- Спортивные игры.

Сюжетные игры. Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях, средствах транспорта, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

В сюжетных играх обычно основная масса детей изображает, например, птичек, зайчиков, а один ребенок или воспитатель становится исполнителем ответственной роли - волка, лисы, кота. Действия детей тесно взаимосвязаны.

Бессюжетные игры. Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием.

Игры-забавы. Такие игры часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования.

Спортивные игры (с элементами соревнования). Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате. Игры с элементами соревнования.

*Подведение итогов*: старших дошкольников интересует не только сам процесс игры, но ее результат. Они хотят знать, кто лучше выполнил задание, дальше всех прыгнул, больше поймал детей.

Поэтому в конце игры педагог обязательно кратко подводит итоги, отмечает успехи детей, говорит, что выполнено хорошо и какие и кем нарушения были допущены.

Вариантов подвижных игр с детьми очень много, просто нужно подключить свою фантазию, и каждый день будет праздником для нас и наших детей. Увеличение времени на свежем воздухе даст возможность для формирования здорового образа жизни, повышения двигательной активности. Такой отдых укрепит иммунитет и позволит набраться сил.

Литература:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет», 2013г.
2. Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников», 2014г.
3. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения», 2010г.