**Консультация для воспитателей и родителей**

**«Подвижная игра как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления, оздоровления их организма.

Подвижная игра является эффективным средством для повышения двигательной активности в оздоровлении детей. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Оздоровительная ценность подвижной игры определяется физиологическими сдвигами, происходящими в организме. Активизируются физиологические процессы - дыхание, кровообращение, обмен веществ, деятельность центральной нервной системы (ЦНС) и желез внутренней секреции. Укрепляется костно-мышечная система, улучшаются подвижность суставов, эластичность мышц и связок. Создаются условия для повышения работоспособности. Усиливается неспецифическая сопротивляемость детского организма. Благодаря положительным эмоциям, испытываемым игроками в процессе подвижной игры, улучшается их субъективное состояние - повышаются самочувствие, активность, настроение.

Образовательная ценность подвижной игры обеспечивается посредством закрепления и совершенствования у детей двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств, расширения и углубления доступных представлений и знаний, как в сфере физической культуры, так и об окружающем мире в целом. Участие в подвижной игре обогащает игроков новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

Для ребенка дошкольного возраста игра - ведущий вид деятельности и, несомненно, эффективное средство оздоровления.

Существуют разные классификации подвижных игр: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

**Оздоровительные игры** для детей, имеющих нарушения опорно - двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

В задачи проведения упражнений игрового характера и подвижных игр наряду с общим оздоровлением организма ребенка входит укрепление связочно – мышечного аппарата голени и стопы, воспитание навыка правильной ходьбы. Рекомендуются игры с ходьбой на наружных краях стоп и на носках, со сгибанием пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание в положении носки внутрь (пятки разведены). Такие оздоровительные игры проводятся без обуви. Примерный перечень игр: «Кот и мыши», «Ёжик- ёж», «Лохматый пес», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Юные художники», «Удочка» и др.

Оздоровительные игры должны выполняться в среднем и медленном темпе. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесие. Упражнения в играх надо чередовать с дыхательными упражнениями.

Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку приходиться многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. Примерный перечень игр: «Карусель», «Великаны и гномы» «По ровненькой дорожке», «Паровозик», «Котята и щенята», «Горячий мяч» и др.

**К** подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы, он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д. Сюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делят­ся на игры типа перебежек, «ловишек»; игры с элементами соревно­вания («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, кегли и т.п.). В работе с самыми маленькими детьми используют игры-забавы («Ладушки», «Коза рогатая» и др.)

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач. Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как ловкость, сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит как упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, так и формирование новых умений и навыков, а также развитие личностных качеств – упорства, настойчивости, целеустремленности.

Подвижные игры являются наиболее эффективным способом развития ловкости детей, так как связаны с быстрым передвижением. Это могут быть игры с предметами и без предметов. Подвижные игры чаще всего являются игрой в кого-то, во что-то. У дошкольников это «Кошки-мышки», «Зайцы в огороде», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Филин и пташки» и т.п. В этих играх нет особых правил. Чаще всего сами дети, договариваются от и до какого места можно бегать, кто считается пойманным и т.п. Нередко эти игры сопровождаются произношением каких-либо слов.

При проведении подвижных игр особое значение имеют профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

Подбор подвижных игр зависит от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического, умственного развития де­тей, их двигательных умений; состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, ре­жима дня, места проведения игр, интересов детей.



**Разучивание подвижной игры**

Педагогу при подборе сюжетных подвижных игр следует принимать во внимание форсированность у детей представлений о сюжете игры. Обязательным условием подготовки педагога к проведению подвижных игр является предварительное разучивание движений как имитационных, так и физических упражнений, действий, которые дети выполняют в игре. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий (водителями, спортсменами и т.д.), просмотр видеофильмов, кино- и диафильмов; беседы. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры — изготавливает атрибуты вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально и продолжается 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предва­рительной работы по формированию представлений об игровых образах.

Организация несюжетных игр имеет свои особенности. Так, объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположение играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без него).



Подвижная игра «Парашют»

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, предполагающих не только скоростное, но и каче­ственное выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Какая команда не уронит мяч»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, вызывает чувство уверенности и стремление к совершенствованию.



Подвижная игра с элементами соревнования

Руководство воспитателя подвижной игрой состоит также в распределении ролей. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки или предложить детям самим выбрать водящего и затем попросить их объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; может взять ведущую роль на себя или выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет поначалу воспитатель, делая это эмоционально, образно. Постепенно роль ведущего начинают поручать детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение детьми правил. Важно тщательно анализировать причины их нарушения. Ребенок мо­жет нарушить правила игры, если недостаточно точно понял объяснение педагога, очень хотел выиграть, был невнимателен и т.д. Отмечая действия детей, нарушавших условия и правила игры, педагог высказывает уверенность в том, что в следующий раз ребята постараются, и будут играть лучше.

Преодоление трудностей является своеобразным нравственным закаливанием, оно связано с формированием высокого духовного потенциала. Подводя итог игры, воспитатель отмечает ребят, хорошо выполнявших свои роли, проявивших смекалку, выдержку, взаимопомощь, творчество.

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Подвижные игры рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Подвижные игры в связи с этим считаются наиболее эффективными для всестороннего развития детей дошкольного возраста.

                                                          **Используемая литература:**

1. «Веселые подвижные игры »  Е. Ковалева  М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2006.-189 с.
2. «Детские народные подвижные игры»  Кенеман А.В., Осокина Т.И. М: «Просвещение» «Владос» 1995 г.
3. «Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей» Григорьева Г.Г., Кочетова Н.П., М: «Просвещение» 2000 г.
4. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева  М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.-112 с.
5. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Л.И. Пензулаева  М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.-112 с.
6. Подвижные игры и игровые упражнения»  Литвинова М.Ф. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 92 с.
7. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного      возраста» М: «Просвещение» 1985 г.

**Подготовила: инструктор по физической культуре,**

**высшей квалификационной категории:**

**САМАРИНА С. А.**