**Подвижные игры для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.**

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на занятиях физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельных действий, выработку умения выполнять правила общественного контроля.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др. ).

В результате обучения учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами. Ещё в младшем возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных действий(ходьба, бег, прыжки, метание), и технического и тактического взаимодействия( выбор места, взаимодействие с партнёром, командой, соперником ).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сюжетные | Бессюжетные | Хороводные | Народные игры |
| «Зайцы и волк», «медведь и пчелы», «два мороза», «оса», «ястреб», «коршун и наседка», «каракатица», «волк во рву», «охотники и утки», «гладиаторы», «хоккеисты», «мышеловка», «лягушата и цапля», «гуси-лебеди», «медвежата на льдине», «хитрая лиса», «рыбачок», «лягушка в болоте», «цапля», «сова и мыши», «пожарные на учении», «белки в лесу», «большая черепаха», «собачка», «черепашки», «у медведя во бору», «зоопарк». | «найди себе пару», «третий лишний», «пустое место», «карусель», «водяной», «возьми платочек», «хвост дракона», «салют», «перелет птиц», «змейка», «подбрось-поймай», «мяч через сетку», «школа мяча», «сбей булаву», «кегли», «кольцеброс», «найди и промолчи», «найти, где спрятано», «иголка и нитка», «перемени предмет», «быстрые санки», «мы веселые ребята», «сделай фигуру», «перебежки», «пробеги тихо», «кто сделает меньше шагов», | «хоровод с котом», «мыши и котята», «наседка и цыплята», «мыши в кладовой» «водяной», «козленок», «зоопарк», «салют», «воробей», «подбрось, поймай», «мышеловка», «сковорода», «сделай фигуру», «хитрая лиса», «рыбачок», «успей выбежать», «удочка», «лягушки в болоте», «третий лишний», «свободное место», «запрещенное движение», «море волнуется», «ловишка в кругу», «не теряй равновесия». | Русская игра «Горелки».  Молдавская игра «Лошадка».  Украинская игра «Хромая уточка».  Французская игра «Охотничий мяч».  Эстонская игра «Птицы».  Азербайджанская игра «Вытащи платок».  Японская игра «Аист и лягушки».  Китайская игра «Поймай хвост дракона».  Африканские салки по кругу.  Венгерская игра «Один в круге».  Игра индейцев Аляски «Лови мешок!».  Аламан байга,  Байга,  Буркут-салу, Кус-салу  Аударыспак.  Казахша курес. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| группа | средняя | старшая | подготовительная |
| **Бег** | «Мороз», «цветные автомобили», «птички и кошка», «кот и мыши», «у медведя во бору», «карусель», «найди себе пару», «бездомный заяц», «зоопарк, возьми платочек». | «Мышеловка», «мы веселые ребята», «ловишки», «лягушата и цапля», «гуси-лебеди», «сделай фигуру», «караси и щука», «перебежки», «медвежата на льдине», «пробеги тихо». | «Салки», «ловишка в кругу», «два мороза», «невод», «третий лишний», «оса», «ястреб», «бубен», «коршун и наседка», «бубенцы», «пустое место», «вызов номеров». |
| **Лазанье и ползанье** | «Пастух и стадо», «перелет птиц», «змейка», «лиса и куры». | «кто скорее до флажка», «медведи и пчелы», «сова и мыши», «белки в лесу». | «Ловцы обезьян» |
| **прыжки** | «Зайцы и волк», «лиса в курятнике», «зайка серый умывается», «воробьи и кошка», «воробей». | «Удочка», « с кочки на кочку», «лягушки в болоте», « цапля», «сковорода», « прыжки через веревку». | «Каракатица», «волк во рву», «через веревку», «классики», «скакалка под ногами». |
| **Броски, катание, ловля** | «Щука», «охотники», «колобок», «подбрось, поймай», «сбей булаву», «мяч через сетку», «школа мяча», «кегли», «кольцеброс». | «Охотники и зайцы», «брось за флажок», «перебрось мячи», «попади в обруч», «сбей кеглю», «метко в цель», «меткий стрелок», «дождик», «собачка». | «Невидимка», «мячик кверху», «охотники и утки», «вышибалы», «кто дальше бросит», «попади в мяч». |
| **М/и** | «Найди, где спрятано», «найди и промолчи», «кто ушел?», «хитрые мыши». | «Кто летает», «свободное место», «стоп», «море волнуется», «улитка», «тик-так». | «У кого мяч», «вызов по имени», «не теряй равновесие», «часовые». |

Не секрет, что дети проявляют большой интерес к подвижным играм. Правильно подобранная игра  принесёт  ожидаемый  результат  в решении поставленных задач, как перед игрой, так и перед занятием. Выбирая игру, я учитываю задачу занятия, задачи игры, состав играющих , соответствие игры в учебной программе, условия игры, наличие инвентаря.

Правильно организованная игра активизирует деятельность сердца и лёгких, повышает их работоспособность, содействует улучшению кровообращения и обмену веществ в организме. При этом необходимо следить за физическими нагрузками, чтобы не допускать переутомления. Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Я достигаю это путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игры, которая вызвала бы у них положительные эмоции. Только положительные  эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организм, а также на самочувствие и поведение учащихся.

Необходимо помнить, что проявление отрицательных эмоций в играх( страх, обида, гнев) нарушает нормальный ход нервных процессов и вредит здоровью. Подвижные игры должны приносить детям моральное и физическое удовольствие.

При проведении подвижных игр я использую их возможность для формирования у учащихся положительных черт характера, волевых качеств, стараюсь приучить их к взаимоуважению во время совместных действий и ответственности за свои поступки. В зависимости от качества выполнения роли участник может заслужить поощрение или порицание. Таким образом, подвижные игры  - один из важных способов воспитания детей в коллективе или через коллектив  при руководящей роли педагога.

В своей работе уделяю особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Внедряю активные методы и формы с семьей. Стало традицией проведение физкультурных развлечений для родителей и детей. Каждый раз после таких мероприятий, дети и родители лучше понимают друг друга, получают большой эмоциональный заряд.







За время работы я систематизировала по подвижным играм методическую литературу. Мною используются на занятиях гусеница цветная, труба  для ползания. В дальнейшем планирую систематизировать использование различных картотек, а так же нестандартные оборудования.

**Инструктор по физической культуре:**

**Кожуханова Ольга Владимировна.**