**Подвижная игра как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья детей.**

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Одной из образовательных областей общеобразовательной Программы дошкольного образования является область «Физическое развитие».

Важные задачи данной образовательной области:

- формирование основ здорового образа жизни;

- развитие важных психо-физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, координация),

- обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Успешного результата в работе с дошкольниками можно добиться разными средствами, одним из которых является - игра.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей. Ведь подвижные игры в дошкольном возрасте представляют естественный путь «оттачивания» мелкой моторики. Кроме того, подвижные игры позволяют полнее узнать мир, поэтому играют важную роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка. Подвижная игра является основным средством формирования и развития у детей основных видов движений: ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, ползанье, метание, ловля. Для того, чтобы сформировать у ребенка любой двигательный навык, он должен повторить это движение много раз. Но просто так повторять это движение скучно и неинтересно, для этого в дошкольной педагогике и существуют специальные игровые упражнения и подвижные игры.

Подвижные игры повышают интерес детей к выполнению движений. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается. Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками.

Подвижная игра включает в себя:

* Сюжет
* Правила
* Действия.

**Какие бывают подвижные игры для дошкольников**

Условно подвижные игры для дошкольников можно разделить на сюжетные, бессюжетные и игры-забавы.

Однако, в любом случае, подвижные игры для дошкольников должны быть достаточно простыми и иметь доступные правила. Важно также подбирать такие подвижные игры для дошкольников, которые будут соответствовать уровню развития участвующих в них детей – не окажутся сложными, или наоборот, излишне примитивными.

Кроме того, желательно, чтобы дошкольник играл в подвижные игры с другими детьми под чутким руководством, а, если возможно, то и при активном участии взрослого. Стоит помнить, что у детей дошкольного возраста большая часть травм происходит именно во время подвижных игр.

**Сюжетные подвижные игры для дошкольников.**

Сюжетные подвижные игры для дошкольников помогают малышам закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира. Например, о средствах передвижения (автомобилях, поездах, самолетах) и правилах пользования ими; о повадках и особенностях движений различных животных и птиц и т.д. Такие подвижные игры как «Поезд», «Птички в гнездышках», «Воробушки и автомобиль», «Волк и зайцы», «Солнышко и дождик». «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору».Такая двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

**Бессюжетные подвижные игры для дошкольников**

Подобные подвижные игры для дошкольников учат детей быстро действовать по сигналу, развивают ловкость, внимание и смекалку, умение ориентироваться в пространстве. Такие подвижные игры как «Догони меня», «Не опоздай», где дети, разложив предметы, разбегаются, а затем бегут к своим ориентирам, помогают находить и занимать свое место.

**Подвижные игры-забавы для дошкольников**

Эти подвижные игры для дошкольников предназначены для развлечения. Они повышают настроение, способны развеселить и отвлечь малышей. Подвижные игры забавы, такие, как «Жмурки», «Угадай по голосу», предназначены для развлечения, они повышают настроение, в таких играх совершенствуются организаторские системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Кроме того, не надо забывать о других типах развивающих игр – например, таких, как игры с песком

**2. Методика организации подвижной игры.**

Методика проведения подвижной игры включает в себя:

- сбор детей на игру

- создание интереса у воспитанников

- объяснение правил игры

- распределение ролей

- руководство ходом игры

- подведение итога.

Организовывая подвижные игры для дошкольников нужно иметь в виду, что малыши довольно быстро привыкают к чему-то одному и начинают терять интерес к игре, скучать. Поэтому правила уже знакомой им подвижной игры стоит периодически менять.

**Сбор детей на игру.**

Младших дошкольников можно собрать словами: давайте поиграем, давайте покажем кукле Маше, как мы умеем играть… Старших дошкольников можно собрать при помощи зазывалок: «Раз, два, три, четыре, пять - всех зову я поиграть», или поручить отдельным детям собрать остальных детей, так же можно использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать отдельные задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

**Объяснение правил игры**

Происходит с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Воспитатель должен изложить содержание игры, ее правила, напомнить движения, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения можно вспомнить правила вместе с детьми. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а потом по ходу игры – все детали.

**Распределение ролей.**

Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Существует несколько способов выбора водящего:

- назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор;

- с помощью считалки (предупреждают конфликты);

- при помощи «волшебной палочки»;

- с помощью жеребьевки.

**Руководство игрой.**

Руководство подвижными играми детей заключается в следующем:

- выделение достаточного места для движений

- подбор игрового оборудования

- показ правильного выполнения движений.

П.И. требуют простора. Не только во время прогулок, но и в помещении детям нужно отвести место для П.И.

Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. В младших группах, как правило, воспитатель участвует в игре. Делает замечания тому, кто нарушил правила, подсказывает действия растерявшегося, подает сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

**Подведение итога.**

При подведении итога игры воспитатель отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

Итак подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Подвижные игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Преимущество игр в том, что они связаны с инициативой, фантазией, творчеством, а это усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и эндокринной системы. Подвижные игры являются самым универсальным и доступным средством развития двигательной сферы детей, оказывают всесторонне комплексное воздействие на организм ребенка. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус организма ребенка, возрастает работоспособность, выносливость, устойчивость к болезням. Игра дает возможность хотя бы иногда вести себя так, как хочется, игры сопровождаются громкими криками, смехом, быстрым бегом. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Возбуждение, которое переживает ребенок в подвижной игре, приводит весь организм в исключительно физиологическое состояние, которое способствует тому, что ребенок добивается таких результатов, которых в других условиях, вне игры он никогда бы не добился.