

«В подвижные игры играем — здоровье укрепляем»

*«Я не боюсь еще раз повторить: забота о **здоровье** — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей, зависит их Духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский*

Дошкольный возраст — это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья. Неоспорим тот факт, что хорошее здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни. В настоящее время дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, задержку возрастного развития. Подвижные игры имеют большое значение в укреплении здоровья дошкольников. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры вносят радость в жизнь ребенка и способствуют укреплению организма, приучают к дисциплине, сосредоточению и плановости действий. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Подвижные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. В настоящее время забота о здоровье, эмоциональном благополучии и всестороннем развитии детей стали занимать приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны активные, здоровые и гармонично развитые личности. Подвижные игры — самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода — гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Укрепление и оздоровление организма, формирование необходимых навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря — основные

воспитательные задачи, которые мы осуществляем при помощи разнообразных подвижных игр.

Я предлагаю вашему вниманию подвижные игры, которые будут интересны не только вашим детям, но и вам.

«Поймай мяч».

Цель: развивать у детей ловкость, быстроту реакции.

Ход: участники игры делятся на две команды с равным количеством игроков. Все игроки стоят в круг. Водящий, выбранный с помощью считалки, подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают игроки одной команды, то они начинают его перебрасывать друг другу так, чтобы игроки другой команды не смогли его захватить. Бросать мяч можно только руками. Победит та команда, которая дольше всего удержит мяч.

«Игра наоборот».

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход: В этой игре все движения делаются наоборот. Ведущий выходит на середину и становится перед игроками, стоящими в шеренгу. Затем он показывает какое-нибудь движение, а игроки должны показать его наоборот. Например, если ведущий поднял руку, то игроки должны опустить, если он развел ладони, то все должны свести и т. д. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

«Бегают или летает?».

Цель: развивать внимание, умение ловить мяч.

Ход: Участники этой игры встают в круг. Один из игроков подбрасывает мяч в воздух и называет какое-нибудь существо. Если названное существо летающее, игроки должны поймать мяч на лету. Если водящий назвал ползающее или лазающее по земле существо, то игроки должны поймать мяч, отскочивший от земли. Тот, кто ошибся, выходит из игры.

«Воздух, вода, земля, ветер».

Цель: развивать внимание, быстроту реакции.

Ход: играющие становятся в круг, водящий стоит в середине. Подойдя к кому-либо из играющих, водящий говорит одно из четырех слов и считает до пяти. Играющий должен за это время назвать (*в зависимости от слова, которое ему задано*) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте. Кто не успел дать ответ, выходит из круга. Потом водящий обращается к другому и т. д. Неожиданно вместо четырех указанных слов водящий говорит кому-нибудь: «Огонь!». При этом слове все играющие должны поменяться

местами и водящий становится на чье-нибудь место в кругу. Последний, не успевший встать в круг, становится водящим.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Подготовила:
Инструктор по ФК
Серова Е.И.
2022 г.