**Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через подвижные игры**

**I. Значение подвижных игр на занятиях по физическому**

**развитию в дошкольном образовательном учреждении**

Основной формой организации учебно-воспитательной работы в детском саду является организованная образовательная деятельность. Специфика деятельности ребенка, её интенсивная эмоциональная окраска, яркое внешнее проявление нравственных и волевых качеств, чувства коллективизма на занятиях физического развития позволяет формировать в реальной ситуации отношение воспитанников к различным морально – этическим нормам, эффективно использовать занятия для воспитания личности. Для реализации целей и задач необходимо умело организовывать занятия и использовать наиболее эффективные методики их проведения. Определяя содержание организованная образовательная деятельность, следует исходить из задач обучения и воспитания, а также особенностей контингента дошкольников и образовательного учреждения.

Развитие и формирование основных двигательных умений происходит в дошкольном возрасте, так как дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной деятельности. Для более полной реализации возможностей детей по овладению навыками движений и развитию двигательных способностей в детском дошкольном учреждении необходимо в первую очередь оборудовать спортивные залы, площадки, другие учебно-тренировочные сооружения**.**

Проводя занятия с детьми дошкольного возраста в течение трех с половиной лет, учитывая особенности детей, возраст и условия в нашем образовательном учреждении**,** я совершенствовала методику проведения подвижных игр на занятиях, так как владею богатым материалом с описанием различных игр. Некоторый опыт работы дал мневозможность проникнуть в эмоциональный мир ребёнка, а пропуском туда являются игровые и соревновательные моменты или сама игра. Именно игра для абсолютного большинства ребят оказывается тем положительным раздражителем, который активизирует эмоциональнуюсферу дошкольника и вовлекает его в многовариантную двигательную деятельность. Именно игра снимает излишнее напряжение, вносит в занятие эмоционально – заинтересовывающий элемент, приучает к соблюдению определённых игрой правил. Наблюдая своих воспитанников, я сделала вывод, что у детей улучшились взаимоотношения, возросла сплочённость, возрос интерес к занятиям, появилась потребность к самостоятельным занятиям физкультурой, стали более крепкими дружеские связи. Всё это делает игра – незаменимая другими средствами в развитии и воспитании ребёнка, которая является бесценным даром мировой культуры. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности.

II. **Концептуальная основа.**

В современном обществе физическое развитие по праву занимает важное место во всестороннем развитии личности.

Оттого, насколько физически развит и здоров ребенок, зависит его дальнейшая ориентация в жизни.

***Основными задачами физического развития являются:*** *образовательные, воспитательные и оздоровительные, среди них:*

● содействие укреплению здоровья, нормальному физическому развитию;

● обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, применению их в различных по сложности условиях;

● развитие двигательных способностей;

● приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

● воспитание нравственных, волевых качеств;

● воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в жизни для укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности.

Решению этих задач активно способствует игра, которая выступает как средство в развитии физических качеств и навыков, воспитании и оздоровлении ребенка. Ведь именно в игре формируются все стороны человеческой души: его ум, сердце, воля. Развиваются двигательные способности, раскрываются наклонности и характер ребёнка. Дошкольный возраст – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр. Игра сопровождает ребёнка с детства, она постоянно рядом. Игра творит чудеса, даёт выходу эмоциям и энергии. У каждого ребёнка благодаря игре есть возможность более полно проявить себя, реализовать свои способности. Игра меняет отношение детей к привычному, скучному и может сделать трудолюбивого, ловкого, смелого каждого.

В играх хорошо чувствуется чувство локтя, как следствие сплачивается детский коллектив, значит, и застенчивые дети могут включаться в активную деятельность. Игра на протяжении многих лет может сохранять свою привлекательность, удовлетворяя естественную потребность в движении и творческой деятельности. В этом кроется основная причина особой популярности, которой пользуются игры во всех странах. Подвижные игры – это незаменимое средство решения комплекса задач, развития растущего организма, но и открытая дверь в мир физической культуры и спорта. Игра развивает творчество, воображение, внимание, воспитывает инициативность, самостоятельность, сознательную дисциплину, вырабатывает умения выполнять правила общественного порядка, умению контролировать свои поступки и объективно оценивать поступки других. Игры доставляют детям огромное удовольствие, создают хорошее настроение, так как отличаются большой эмоциональностью. Игра помогает детям самовыражаться, проявлению характера, привычек. В подвижных играх встречаются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, сопротивления, преодоление препятствий и другие.

Велико и оздоровительное значение игр. Если игра проходит на свежем воздухе, то тренировку получают не только мышцы, внутренние органы, но и сосуды кожи. Они реагируют на изменения внешней среды, значит, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Игра вызывает сильную психическую реакцию, так её суть – борьба с препятствиями, возникающими на пути к достижению цели.

Содержание игры составляют сюжет (тема, идея) и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Игры привлекают детей желанием узнать новое, непознанное, неожиданное, вызывают положительные эмоции, приятное волнение, несмотря на то, как она закончится (победа или поражение).

Учитывая огромную роль игры и её значение в воспитании и развитии воспитанников, я работаю над совершенствованием технологии проведения подвижных игр на занятиях физического развития.

**Ведущей идеей технологии** является сохранение игровой непосредственности, соблюдении преемственности в использовании подвижных игр на занятиях.

Выявить и раскрыть способности ребёнка и развить их на начальном этапе обучения, помочь укрепить здоровье, увлечь и заинтересовать, привить любовь к физической культуре, дисциплинировать – это задачи на каждом занятии физического развития. А решать эти задачи помогает игра.

*В основу технологии по использовании подвижных игр положены принципы:*

1**.** Гуманизации– создание максимально благоприятных условий для развития творческого потенциала и физических качеств, ориентация на будущее с учётом возрастных особенностей и индивидуального мира ребенка.

2. Демократизации – заключающейся в сотрудничестве воспитатель – ребенок – родитель, в интересах развития личности.

Занятия физического развития находятся в тесном контакте с другими образовательными областями художественно – эстетическое развитие (музыки, хореографии, рисования), познавательное развитие – познание (окружающий мир, экология), познавательное развитие (ФЭМП) и другие. Важным является закономерное движение по ступеням приобщения ребёнка к спорту. Важно не разрушить непосредственное игровое начало, заложенное в ребёнке с рождения, преобразовать игру в общение со спортом.

Процесс физического воспитания детей неотделим от игры, так как детство – это время игр. В многообразии средств физического воспитания игре принадлежит совершенно особое место. Её значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического развития. Только игра является одновременно средством и методом физического развития.

При подборе игры необходимо учитывать возраст ребенка: чем они младше, тем игра для них нужнее. Не надо бояться того, что интерес к игре, а не к самому учебному процессу. Правильно подобранная игра многому позволяет научить ребёнка.

Интерес и удовольствие – важные психологические эффекты игры.

В таких играх завоевание победы, выигрыш – очень сильный мотив, побуждающий ребенка к деятельности. В игре находят своё отражение окружающая действительность, материальные условия жизни общества. Как ребёнок играет, так он будет и работать.

Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствуют достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся. Это видно потому, что дети стали меньше болеть.

**Пояснительная записка.**

В основу технологии проведения подвижных игр положена цель раскрытия и развития физических качеств и двигательных навыков ребёнка на начальном этапе обучения. Достигается эта цель при проведении подвижных игр на занятиях физического развития.

Все подвижные игры делятся на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение, а также решает соответствующие задачи.

На занятиях проводятся игры, оказывающие влияние на формирование и развитие основных двигательных качеств или те, которые в сочетании с упражнениями оказывают воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Кроме распространённых, проводятся и национальные игры.

Так же подбираются игры способствующие развитию силы, ловкости, гибкости, выносливости, внимательности, координации движений и так далее.

При проведении подвижных игр решается комплекс взаимосвязанных задач в развитии и воспитании личности дошкольника:

* укрепление здоровья,
* устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,
* улучшение осанки,
* овладение различными движениями,
* совершенствование координационных (равновесие, ориентирование в пространстве, реагирование на сигналы и точное выполнение, ритм, быстрота) способностей,
* совершенствование кондиционных (сила, гибкость, выносливость, скорость) способностей.

В процессе игры формируются знания о режиме дня, о влиянии физических упражнений на здоровье, работоспособность, на развитие двигательных способностей. Формируются элементарные знания о личной гигиене. Игры приобщают детей к самостоятельным занятиям физкультурой, вырабатывают представление о снарядах и инвентаре, об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Во время игры воспитывается дисциплинированность, честность, отзывчивость, смелость. Происходит развитие психических процессов (памяти, мышления, представления), развивается интерес к занятиям физического развития, расширяется кругозор знаний о физкультуре и спорте.

Моя технология направлена на то, чтобы ознакомить детей не только с играми, которые предлагает программа (групповыми, командными, играми – эстафетами, соревнованиями – поединками), но и с играми, придуманными или найденными (забытыми), направленные на укрепление здоровья. На занятиях физического развития можно обойтись одними подвижными играми, так как  *игра* – это инструмент в руках воспитателя, который позволяет выбирать интересные формы проведения занятия, создавать проблемные ситуации, увлекать и добиваться большего воспитательного эффекта в обучении, в сохранении и укреплении здоровья.

Технология проведения подвижных игр

на занятиях физического развития.

***«Движение – первичный стимул для ума ребёнка».***

Н.Н.Амосов

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные.

Все чаще мы видим во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие дети отдают предпочтение малоподвижным видам деятельности: теле-играм, занятиям с конструкторами, просмотру мультфильмов. Дети очень мало двигаются. А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться, утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Всё начинается с детства. Именно там истоки успеха или неуспеха человека, его здоровья или нездоровья.

Многие причины как позитивного, так и негативного характера в судьбе взрослого человека находятся в раннем периоде его развития.

Учёные признают уникальность и неповторимость раннего возраста.

При условии правильной организации обучения детей раннего возраста подтверждается их исключительная восприимчивость в освоении учебного материала.

В подавляющем большинстве дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефицитом движений и не закалённостью, что приводит к более выраженным функциональным изменениям в организме ребёнка.

Одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста. На данном этапе, физическое воспитание является первоочередным, поэтому необходимо обеспечить каждому ребёнку полноценный двигательный режим, адекватный его индивидуальным возможностям.

… Всё в жизни взрослого человека, действительно начинается с детства. Пусть же это начало будет **радостным, ярким и здоровым**.

**Цель**физического развития в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, трудового) развития детей и воспитания у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

В процессе физического развития детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания:

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.

3. Воспитание моральных волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса; содействие развитию интеллекта.

Эти задачи могут конкретизироваться в зависимости от контингента занимающихся: их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др.

**Оздоровительные задачи.**Главной задачей физического развития дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей.

Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма. Исходя из особенностей развития детского организма, задачи укрепления здоровья определяются в более конкретной форме по каждой системе: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию правильного соотношению частей тела (пропорции), регулированию роста и веса костей; развивать все группы мышц (мышцы туловища, спины, живота, ног, плечевого пояса, рук, кисти, пальцев, стопы, шеи, внутренних органов, в том числе сердце, кровеносных сосудов), особое внимание уделять слаборазвитым группам мышц-разгибателей; способствовать усилению тока крови к сердцу, улучшению ритмичности его сокращения и способности приспосабливаться внезапно изменившейся нагрузке; укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, способствовать углублению дыхания, экономному расходованию воздуха, устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, научить дышать через нос; способствовать правильному функционированию внутренних органов (пищеварения, выделения и др.); охранять кожу от повреждений и способствовать правильному развитию ее функции (терморегулирующих и защитных); способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, подвижности их, развитию активного торможения, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств (зрение, слух и др.).

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста не менее важно решать **образовательные задачи:**формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом развитии.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни.

Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют её познанию: так, ребёнок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними; дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра; при плавании дети знакомятся со свойствами воды.

Сформированные двигательные навыки позволяют экономить физические силы ребёнка. Если ребёнок выполняет упражнения легко, без напряжения то он тратит меньше нервной энергии. Благодаря этому создается возможность повторять большее количество раз и более эффективно влиять на сердечнососудистую, дыхательную системы, а также развивать физические качества.

У детей дошкольного возраста необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения - ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, ползание, перелезание, метание, прыжки), спортивных упражнений (ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипедах, плавание). Кроме того, следует научить детей играть в игры с элементами спортивных игр (теннис, бадминтон, городки, волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Наряду с формированием двигательных навыков у детей с первых дней жизни необходимо развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость, равновесие и др.). О наличии возможностей для развития этих качеств свидетельствуют количественные показатели. Без развития физических качеств ребёнок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения.

Дети должны знать название частей тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью. Объём знаний, относящихся к физкультурному воспитанию, с возрастом детей расширяется.

В процессе физического воспитания не менее важно решать широкие **воспитательные задачи.**Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома, проводить наиболее простые со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

У детей необходимо, воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам, достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решать все перечисленные задачи.

**Занятие по физическому развитию:**является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения дошкольного образовательного учреждения. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом занятия по физическому развитию не отменяется.

Игры можно проводить в любой части занятия. В вводной части игра нацеливает на организацию, на закрепление построений, в основной решает разные задачи, в том числе и воспитательные, в заключительной части лучше играть в спокойные игры.

**С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие типы физкультурных занятий:**

*Классические занятия*(по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровые занятия*(с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*Занятия тренировочного типа*(ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

*Сюжетные занятия*- комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

*Ритмическая гимнастика*(занятия, состоящие из танцевальных движений).

*Самостоятельные занятия*(самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

*Занятия серии «изучаем свое тело»*(беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

*Тематические занятия*(с одним видом физических упражнений).

*Контрольно-проверочные*занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

*Подвижные игры*-сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры *с правилами*и *спортивные*игры.

К подвижным играм с правилами относятся *сюжетные*и *бессюжетные,*к спортивным (элементы спортивных игр) - волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).

Проводятся *подвижные игры, физические упражнения и на прогулке.*

*Летние забавы на прогулках.*В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьёзные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Несомненна роль подвижной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминология. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры развивается внимание, мышление, воображение, память. Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от трансформации негативных эмоций на собственный организм.

На сюжетных занятиях рекомендуется использовать художественное слово. При проведении занятий необходимо использовать положительную оценку, похвалу, поощрение. В процессе общения педагога с детьми происходит не только передача знаний, умений и навыков, но и внешней экспрессии, которая окрашивает, обогащает занятия, выступает важным условием, определяющим тип эмоционального регулирования коллектива детей. Наиболее существенным можно считать эффект эмоциональной заразительности. Педагог постоянно должен следить за тем, чтобы все дети были вовлечены в работу, не уставали, не отвлекались.

В своей работе при проведении подвижных игр учитываю возрастные особенности детей, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения. Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид.

Большое значение в играх имеет правильный выбор водящего, от которого часто зависит ход игры. В некоторых играх водящим может быть любой ребенок. *Можно использовать считалки***:**

«На златом крыльце сидели,

Микки-Маус, Том и Джерри,

Скрудж Магдак и три утёнка,

Выходи, ты будешь Понка».

Или

«Шла лисичка через мост

Вот и лапы, вот и хвост,

Вот глаза, а вот и грудь,

Выходи, водящим будь».

Необходимо добиваться того, чтобы дети понимали, что при игре надо строго соблюдать правила, выполнять указания и рекомендации воспитателя. Нельзя допускать в играх азарта, враждебности. При подведении итогов игры необходимо отметить и ее положительные стороны, называю детей, удачно выполнивших свои роли, порицаю, нарушения правил. После занятия дать слово детям, чтобы они проанализировали свои действия, выявили причины победы или поражения.

Навыки, которые дети получают в одной игре, закрепляются и отрабатываются в последующих. В подвижных играх дети тесно общаются друг с другом, и важно, чтобы общение было деликатным, а не грубым. Игры, воспитывают силу воли, трудолюбие, внимание, целеустремлённость, формируют психологическую устойчивость к успехам и неудачам, способствуют в преодолении психологического барьера неуверенности в своих силах.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное, образовательное значение указанных игр многообразно, но для реализации этого необходимо творческое отношение воспитателя, родителей.

Заканчиваются подвижные игры общей ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс в норму. Вместо ходьбы можно провести малоподвижную игру («Найди и промолчи», «Принеси то, что тебе понравится» и т.д.).

**Заключение**

Единственный язык, который легко даётся детям – это язык ИГРЫ. Именно игра позволяет скорректировать возникающие возрастные проблемы и сложности в отношениях. Без игры жизнь ребёнка невозможна!

Подвижные игры, создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.   
В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры - действенное средство укрепления здоровья и разностороннего развития.

**Вывод.**

С помощью подвижных игр можно решать различные задачи нравственного, умственного и конечно физического воспитания.

С учетом возрастных особенностей и физической подготовленности дошкольников подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.   
 Подвижные игры в детском саду для детей не только радость, но и необходимость.

Игра - это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.