муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«ясли – сад комбинированного типа № 111 города донецка»

консультация для воспитателей

**«подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития»**

Подготовила: Ватутина В.С.,

инструктор по физической культуре

МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 111

Г. ДОНЕЦКА»

Дата проведения 20.11.2023 г.

**«Подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития».**

**Подвижная игра, ее определение и специфика**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

**Значение подвижных игр**

Подвижные игры прежде всего средство физического воспитания детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав.

**Методика организации и проведения подвижных игр в детском саду**

**Задачи подвижных игр**

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями;

- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях;

- Развитие креативных возможностей и физических качеств;

- Воспитание самостоятельности и активности новыми, более сложными движениями;

- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

**Классификация подвижных игр:**

- Сюжетные;

- Бессюжетные;

- Игры-забавы;

- Спортивные игры

**Сюжетные игры.** Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры правила обусловливают характер движений играющих. В одном случае малыши, подражая лошадкам, бегают, высоко поднимая колени; в другом - прыгают, как зайчики; в третьем - им надо суметь влезть на лестницу, как пожарным, и т. д. В сюжетных играх, таким образом, выполняемые движения носят в основном имитационный характер.

Одной из особенностей подвижных игр с сюжетами является возможность воздействия на детей через образы, роли, которые они выполняют, через правила, подчинение которым обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные, количество играющих может быть различным (от 5 до 25), и это позволяет широко использовать игры в разных условиях и с разными целями.

**Бессюжетные игры.** Бессюжетные игры типа ловишек, перебежек очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и прятанием и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами.

**Игры-забавы.** В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (пробежать, держа в руке ложку с положенным в нее шариком, и ничего не уронить; бежать в мешке; выполнить движение с завязанными глазами: ударить по мячу ногой, "напоить лошадку" и т. п.). Такие задания выполняют двое-трое ребят старшего дошкольного возраста или взрослые (родители, воспитатели), основная масса детей является зрителями. Игры-забавы на вечерах досуга и праздниках - веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

**Спортивные игры (с элементами соревнования).** Все шире в практике в игры входят элементы спорта, направленные на овладение отдельными элементами тех спортивных игр, к которым дети проявляют большой интерес. Так, в игре городки они учатся принимать правильное исходное положение и бросать биту. В игре бадминтон дети учатся правильно держать ракетку и ударять по волану, свободно передвигаться по площадке. Старшим дошкольникам уже доступны многие элементы и простейшие правила игр футбол, баскетбол, хоккей. Игры на лыжах, санках, в воде, катание на велосипеде, самокате. Игры с элементами соревнования.

*Игры с элементами спортивных игр* – проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).

**Подбор и описание подвижных игр**

**Игры малой подвижности.**

Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.).

**Игры средней подвижности**.

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

**Игры большой подвижности**.

Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

**Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах**

**младшая группа:**

- Организация игр с более сложными правилами;

- Рекомендуются игры с текстом;

- Педагог играет вместе с детьми;

- Использование атрибутов.

**средняя группа:**

**-** Усложнение условий игры;

- Педагог распределяет роли среди детей;

- Поручается роль ведущего детям;

- Используется образный рассказ.

**старшая группа:**

**-** Использование более сложных движений;

- Перед детьми ставится задача реагировать на сигнал;

- Использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям;

- Под руководством педагога выбирают водящего в игре.

**подготовительная к школе группа:**

**-** Педагог обращает внимание на качество движений;

- Ставятся задачи для самостоятельного решения;

- На примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил;

- Самостоятельно выбирают водящего считалочкой;

- Использование спортивных игр, эстафет.

**Структура проведения подвижных игр**

- Сбор детей на игру;

- Создание интереса к игре;

- Организация играющих, объяснение игры;

- Определение ведущего;

- Проведение игры;

- Окончание игры и подведение итогов.

**Создание условий для проведения игр и упражнений**

Для проведения подвижных игр и упражнений в каждом дошкольном учреждении необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Таким образом, подвижные игры развивают крупные и мелкие мышцы, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышают жизнедеятельность организма. А так же большое влияние оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формируя важные качества личности.