**Консультация «Подвижные игры - лекарство от двигательного голода».**

Гиподинамия - это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы. Гиподинамия (от греческого hypo– внизу и dynamis– сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

Подвижность – естественное свойство человека, которое заключается в его способности к осуществлению активной деятельности, быть здоровым.

Целью физического развития дошкольников является формирование у детей основ здорового образа жизни. В процессе физического развития осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

* Оздоровительная - решает проблему качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка.
* Воспитательная - органически взаимосвязана с физическим и духовным развитием дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, отношения и самовыражения в трудовых действиях в процессе физического воспитания.
* Образовательная - обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

Наиболее эффективным, в плане разностороннего развития дошкольника, является игра, как основной вид самостоятельной деятельности ребенка.

В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития индивидуальности ребенка. Подвижная игра является первым уроком физической культуры в жизни ребенка.

Подвижные игры – сознательная, активная, эмоционально окрашенная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач.

Для укрепления здоровья детей особую роль играет применение разнообразных рациональных двигательных режимов и оздоровительных физических упражнений, подвижных игр, которые бы удовлетворяли требования учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств дошкольника.

Ведущее положение игры определяется не количеством времени, которое ребенок ей посвящает, а тем, что: она удовлетворяет его основные потребности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир.

Для удобства практического использования *игры классифицируются.*

* Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др.
* Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному виду движения (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).
* По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки"). В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.
* Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.
* По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.
* В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков.

Выбирая ту или иную игру следует придерживаться следующим рекомендациям.

- Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

- Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении.

- Важно также учитывать время года и состояние погоды. Для зимней прогулки, например, логичны игры более динамичные. Но иногда скользкая площадка мешает бегу с увертыванием. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в очень жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

- Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны на первой прогулке, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела. На второй прогулке можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, *нельзя менять замысел и композицию игры*, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами);

- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек и т.д.).

Подготовила: Инструктор по физической культуре

МАДОУ №1 «Сказка» г. Приморско-Ахтарска»

Поцелуева Е.В.