**Подвижная игра, как средство укрепления здоровья детей**

**младшего дошкольного возраста**

Ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки.

С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее развитие ребенка. При умелом руководстве, разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются актуальными в практике общественного семейного и дошкольного воспитания. Детей своей группы мы приняли в сентябре 2018 года. На 1 сентября детям почти всем исполнилось 3 года. Дети не посещали дошкольные учреждения, а пришли к нам из дома. Адаптация у всех детей прошла без осложнений, тяжелого привыкания не было ни у кого из 23 воспитанников. Результаты медицинских осмотров показали, что в нашей группе: 1 группа здоровья – у 6 воспитанников-37%; 2 группа здоровья – у 17 воспитанников – 60%; 3 группа – нет; 4 группа здоровья- нет; V группа – 1 ребенок – инвалид детства – 3%. 5 воспитанников стоят на учете у кардиолога, у 2 воспитанников нарушения опорно-двигательного аппарата; 3 – стоят на учете у хирурга. В связи с этим вопрос укрепления здоровья детей в нашей группе очень важен.

Целью проведения подвижных игр является: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка. Данная цель конкретизируется в задачах на слайде:

Для детей, особенно, младшего возраста, основной вид деятельности — игра. Поэтому для решения поставленных задач я решила более эффективно использовать подвижные игры, которые не только стимулируют двигательную деятельность ребенка, но и способствуют развитию, совершенствованию основных движений, укреплению здоровья детей.

В своей группе мы постоянно проявляем заботу о создании благоприятных условий для организации двигательной активности воспитанников. Мебель и оборудование в нашей группе размещены так, чтобы была достаточная площадь для бега, игр с мячами и других движений. Наши воспитанники обеспечены в достаточном количестве игрушками и пособиями, стимулирующими двигательную деятельность. Расположение игрушек и пособий в группе также строго продумано.

Дети 3-4 лет чрезвычайно активны. Свою активность они проявляют в многократно повторяющихся движениях: перебегают с одного места на другое, перенося игрушки или какие-либо предметы, влезают и слезают с невысоких скамеек, диванчиков, ходят и бегают, возят автомобили, каталки, вертушки, бросают и катают мячи, догоняют их и т. д. Самостоятельная двигательная деятельность является важным условием общего развития ребенка и укрепления растущего организма, поэтому в нашей группе, на площадке и в помещении много свободного места, достаточное количество игрушек, стимулирующих движение детей, пособий, необходимых для развития движений. Классификация подвижных игр представлена на слайде.

Наиболее приемлемы для малышей игры с простым и доступным сюжетом, а также игровые упражнения, основанные на выполнении конкретных двигательных заданий. Эти задания в играх и игровых упражнениях я подбирала с таким расчетом, чтобы они соответствовали возможностям маленьких детей. Прежде всего это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, спрыгивание с невысоких предметов, подлезание и ползание. Весь игровой материал старалась распределить в определенной последовательности, с учетом сложности движений. За основу взяла тот объем игр, который рекомендован программой.

В период освоения малышей с новой обстановкой подвижные игры позволяли научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Игры, основанные на простых заданиях, такие, как «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», проводила вначале с небольшой подгруппой (8—10 детей). При такой организации дети чувствовали себя свободнее, увереннее, а мне было легче научить их координации движений.

Постепенно в играх усложняла задачу. Например, в усложненном варианте игры «Бегите ко мне» дети не просто бежали, а, изображая птичек, махали руками. В игре «Догони мяч» сначала мяч бросала сама, а затем и дети.

Так, например, учиться спрыгивать с предметов дети начали в игровом упражнении «Спрыгни на дорожку»: со скамейки спрыгивали на дорожку. Затем повторяла это движение в подвижных играх «Воробушки и кот», «Воробушки и автомобиль».

Иногда в одном игровом упражнении объединяли несколько знакомых детям движений. Так, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» на площадке натягивала шнур и ставила кубы. Дети перебрасывали мячи через шнур, а догоняя их, перелезали через скамейки. Таким образом, они выполняли три основных движения: перебрасывали мяч, перелезали через скамейку и бегали. В другом упражнении дети ползали, проползали под дугами и звонили в колокольчик, подпрыгивая на месте.

В нашей группе особенно популярны, сюжетные п/игры которые строятся на основе имитационных движений исходя из опыта ребенка. К ним относятся такие игры, как: «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Лохматый пес», «Самолеты», «Поезд», «Наседка и цыплята» и др. При разработке вариантов подвижных игр старалась предусмотреть использование различных пособий и оборудования: шнуров, кубов, обручей, скамеек и т. д., что позволило, с одной стороны, усложнить двигательные задания, с другой — сохранить интерес к их выполнению.

Так, в игре «Воробушки и автомобиль» дети-воробушки, улетая от автомобиля, занимали гнезда-обручи. Во втором варианте они могли использовать в качестве гнезда любой предмет, приподнятый от земли (встать на скамейку, бревно, на перекладину лесенки и т. д.).

Бессюжетные игры мы проводим для большего количества участников и для небольших групп – «Догони меня», «Найди свой цвет», «Кто дальше бросит мешочек», «Береги предмет», и др. Они требуют большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. В период освоения малышей с новой обстановкой подвижные игры позволяли научить их играть вместе, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве. Игры, основанные на простых заданиях, такие, как «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Догони мяч», проводила вначале с небольшой подгруппой (8—10 детей). При такой организации дети чувствовали себя свободнее, увереннее, а мне было легче научить их координации движений.

Постепенно в играх усложняла задачу. Например, в усложненном варианте игры «Бегите ко мне» дети не просто бежали, а, изображая птичек, махали руками. В игре «Догони мяч» сначала мяч бросала сама, а затем и дети.

Так же мы проводим игровые упражнения, они представляют собой организованные двигательные действия, специально подобранные, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Сбей кегли, "Попади в воротца", «По длинной извилистой дорожке», «Догони мяч», «Перешагни через палку» и др.) Иногда в одном игровом упражнении объединяли несколько знакомых детям движений. Так, в игровом упражнении «Брось мяч через веревочку» на площадке натягивала шнур и ставила кубы. Дети перебрасывали мячи через шнур, а догоняя их, перелезали через скамейки. Таким образом, они выполняли три основных движения: перебрасывали мяч, перелезали через скамейку и бегали. В другом упражнении дети ползали, проползали под дугами и звонили в колокольчик, подпрыгивая на месте.

При обучении действий с мячом первые игровые упражнения проводила с целью привить детям навыки определенной непринужденности в движениях с мячом. Учила прокатывать мяч друг другу, между предметами, через ворота, попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске. С этой целью использовала такие игровые упражнения, как «Прокати мяч». Самое сложное в этом упражнении — не дать мячу укатиться в сторону, вовремя его поймать.

Особенно детям нравилось упражнение «Поймай шарик (мячик)». По сдвинутым двум столам прокатывала шары (мячи) поочередно каждому ребенку, а они их ловят. Постепенно это упражнение усложняла: одновременно прокатывала не один, а два шарика, а ловили их те дети, которых называла я сама. Иногда я прокатывал шар не прямо на ребенка, а немного в сторону, что заставляло его сходить с места, протягивать руки к катящемуся шару.

Учитывая индивидуальные особенности и возможности малышей мы руководим их деятельностью. Наблюдая за ними, мы для себя отмечаем, кто не умеет играть с той или иной игрушкой, кто малоподвижен или, наоборот, слишком много двигается. Зная, что дети второй младшей группы, любят играть в одиночку, мы даём им такую возможность, но в то же время мы стараемся привлечь детей к совместным играм. В работе с малышами очень важны специально организованные подвижные игры и упражнения, протекающие при непосредственном руководстве взрослого.

 При проведении подвижных игр широко использовала такие методические приемы, как показ и объяснение того, как надо выполнять движения. Требования к качеству выполнения движений повышала с учетом возраста детей и их состояния здоровья. Например, для воспитанников более старшего возраста и физически более развитых.

Взаимосвязь детского сада и семьи – необходимое условие успешного воспитания ребенка дошкольного возраста.

Одной из основных задач взаимодействия педагогов с родителями является способствовать укреплению духовных ценностей семьи и семейных традиций через организацию совместной деятельности педагогов воспитанников и родителей.

Решение этой задачи требует от обеих сторон высокого уровня доверия и информированности. Наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в детском саду является беседа в конце дня. При этом родительская поддержка в воспитании и развитии ребенка во многом определяется тем, как педагог сообщает о событиях жизни ребенка в дошкольном учреждении.

Регулярно сообщая родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на их достоинства, мы приучаем родителей следить за успехами ребенка, правильно реагировать на них, быть внимательными к развитию детей, осознать свою роль в этом процессе.

Работа с нашими воспитанниками только началась и о результатах говорить еще рано, но хочу отметить, что движения детей заметно улучшились. В самостоятельной деятельности они чаще стали пользоваться такими движениями, как прыжки, полюбили сюжетные подвижные игры с мячом. Все это позволило повысить двигательную активность детей в самостоятельной деятельности, положительно сказалось на их физическом развитии, здоровье.

Мониторинг здоровья наших детей показал, что средний % посещаемости детьми нашей группы составил 85%, а заболеваемость в среднем около 8-9%, в январе и феврале заболеваемость среди воспитанников нашей группы составила 0%.