

## Консультация на тему: "Играем и растем".

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. 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. Подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

В играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Существуют элементарные подвижные игры с правилами. Они делятся:

- Сюжетные (где есть персонажи).
- Несюжетные (игры не имеют правил: «Чье звено быстрее собирается», «Ловишки»).
- Игры-забавы .
- Атракционы .
- Сложные: спортивные игры: городки, баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры бывают разные по двигательному содержанию, основаны на метании, прыжках, беге, лазанье;

по степени двигательной активности: большой двигательной активности — бег и прыжки, средней двигательной активности — движения в игре выполняются поочередно: «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Мышеловка»; игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «Найди, где спрятано»,

«Быстро возьми»; игры с передачей предмета; на ориентировку в пространстве, спокойной ходьбой.

Воспитатель выбирает подвижные игры, подбирает атрибуты для подвижных игр на свежем воздухе, участвует в проведении подвижных игр и эстафет во время прогулки, для проведения досуговой деятельности, подвижных игр, осуществляет подбор музыкального сопровождения. Для проведения многих игр требуется разнообразный инвентарь: мячи, флажки, обручи, скакалки, булавы. Желательно, чтобы он был ярким (цветным), хорошо заметным в игре.

Организовать детей можно при помощи зазывалочек (Раз, два, три! Играть скорей беги!; Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть! и др.).

Объяснять смысл игры надо отчетливо, доходчивое, коротко, чтобы не утомлять детей. Рассказ должен вызвать яркое представление о действующих лицах. Эмоционально-образное сообщение сюжета помогает дошкольникам лучше представить игровую ситуацию и отчетливее выполнять движения, характерные для определенного образа. В ходе игры правила разъясняются и уточняются.

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней:

- интригующий вопрос: "Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром.
- Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, надеть маску-шапочку: "Смотрите дети кто пришел к вам играть. ", или: "Угадайте, кто прячется за моей спиной? "

Дети дошкольного возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах. Однако они довольно быстро устают. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Самые любимые игры детей дошколят: «Курочка хохлатка», «Воробушки и кот», «Хитрая лиса», «Ловишки», «Салки», «Самолеты», «Ровным кругом», «Найди свое место», «Кто дальше бросит», «Меткий стрелок», «Мяч горяч», «Музыкальные стульчики» и др.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

