

Подвижная игра как средство здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающая образовательная технология – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования – обучающихся, их родителей, педагогов и других участников образовательного процесса.

Одним из средств здоровьесберегающих технологий является подвижная *игра*.

Игра, для детей дошкольного возраста, является ведущей деятельностью и отражает многообразные стороны жизни, черты деятельности и отношений взрослых, в которых дети приобретают и уточняют собственные знания об окружающей действительности. Построение образовательного процесса на игровой основе - наиболее приемлемо в дошкольном возрасте, поскольку не противоречит психологическим потребностям детей.

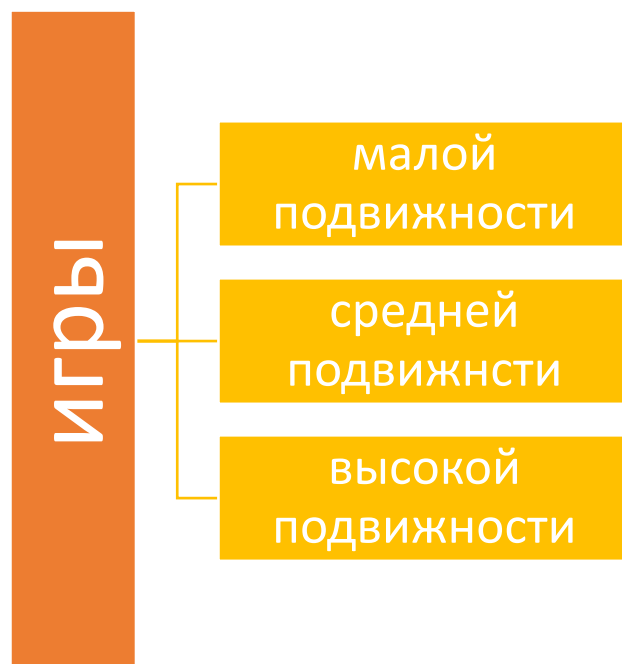
Игра – основной вид деятельности детей вплоть до младшего школьного возраста, это жизнь ребенка, его восприятие реальности, его эмоции, его главная работа.

Физическое развитие детей дошкольного возраста в целом и обучение детей движениям в частности, должно быть направлено, прежде всего, на формирование простейших навыков основных, жизненно необходимых детям движений. За время пребывания в детском саду необходимо научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, метать вдаль и в цель, лазать, сохранять равновесие. Важно стремиться к тому, чтобы движения детей становились более согласованными, ловкими, свободными, чтобы дети без особых усилий могли целесообразно применять их в разнообразных условиях.

Подвижные игры можно разделить на четыре группы:

- имитационно-процессуальные игры, в которых действия детей осуществляются по образцу (известным подражанием);
- драматические игры по определенному сюжету;
- игры с несложными по сюжету правилами;
- игры с правилами без сюжета и элементарные спортивные

Игры по степени интенсивности воздействия на организм



При планировании и организации игровой деятельности на улице нужно учитывать – сезонность.

В холодное время года на прогулке должны использоваться игры повышенной двигательной активности, в теплое – игры малой и средней подвижности.

Задача воспитателя соблюдать время отдыха детей, чтобы не допустить перегревания и последующего переохлаждения.

Подвижные игры, используемые для физического развития, должны подбираться с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Пример подвижных игры для детей:

❖ *раннего возраста:*

«Мишка косолапый», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Мы топаем ногами», «Снежки», «Где же наши ручки» и т.д.

т.д.

❖ *младшего возраста:* «Карусель», «Котя, Котенька», «Воробушки и автомобиль», «Раз, два, три – беги» т.д.

❖ *среднего возраста:* «Самолеты», «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Кот и мыши» и т.д.

❖ *Старшего возраста:* «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Совушка», «У медведя во бору», «Птички и кошка» и т. д.