**Выступление «Подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития дошкольников» в рамках семинар по теме «Охрана и укрепление физического здоровья детей. Формирование культуры ЗОЖ и КГН у детей дошкольного возраста»**

«Чтобы сделать ребенка умным и

рассудительным, сделайте его

крепким и здоровым. Пусть он

работает, действует, бегает -

находится в постоянном движении»

Ж. Руссо

**Добрый день, уважаемые коллеги!** Эпиграфом к моему выступлению я взяла слова  французского  [философ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84)а, писателя и мыслителя [эпохи Просвещения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%B0_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) Жан – Жака Руссо.

Действительно, ни минуты покоя! К такому выводу приходим мы, взрослые, наблюдая за деятельностью детей. Что же больше всего любят малыши? Не колеблясь, можем ответить — играть.

**Игра –** это жизненная лаборатория детства, дающая тот аромат, ту атмосферу молодой жизни, без которой эта пора её была бы бесполезна для человечества.

Игра отражает мир мыслей и чувств детей, ведет их по стезе познания реальности, сопровождает ребенка с рождения, остается с ним в детстве, отро­честве, вплоть до перехода в юность.

Игр очень много, они могут быть самыми разными, но особое место сре­ди них занимают подвижные.

**Подвижная игра** - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой и являющийся эффективным **средством укрепления здоровья и физического развития** детей.

Важнейшая особенность подвижных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу ребёнка.

Малыш приходит в детский сад, чтобы обрести друзей, выразить себя в интересной ему деятельности. Именно подвижная игра делает процесс вос­питания приятным и полезным не только для самого ребенка, но и для окру­жающих его взрослых.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворяют жизненные потребности малышей. При умелом руко­водстве эти игры способны творить чудеса.

Ведь в дошкольном возрасте они представляют естественный путь «оттачивания» мелкой моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание.

Играя, дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, и, конечно же, дружить и находить [взаимопонимание](https://pandia.ru/text/category/vzaimoponimanie/) со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры застенчивым деткам, так как помогают им преодолеть робость. В запале игры малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Доказано, что подвижные игры  оказывают благоприятное влияние на рост, **развитие и укрепление** костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки; повышают функциональную деятельность организма, активизируют обмен веществ, а мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Это самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода — гиподинамии. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Так же в **подвижных** играх активизируются деятельность различных анализаторов, что создает возможность для увеличения **подвижности** нервных процессов и образования временных и пространственных связей.

В большинстве подвижных игр активизируется работа большого числа крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления детей. Возможность изменения темпа игры самими детьми превращает ее в средство для регуляции нагрузки, что способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждает аппетит и способствует крепкому сну.

В играх есть четкие и строгие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение и укрепляет здоровье.

Особенно ценно с точки зрения **оздоровления проведение подвижных** игр на свежем воздухе в течение всего года: дети становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

**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 (в дошкольном возрасте используются лишь элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам) .

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Подвижные игры используются как     часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Проводятся они ежедневно во всех возрастных группах. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

Завершить свое выступление я хочу словами Егора Арсеньевича Покровского «Дайте же детям играть, пока игра их радует, влечет к себе, и вместе с тем приносит им громадную пользу!»