**Физические упражнения как средство развития ловкости у детей**

 Дорогие родители. Хочу поговорить с вами о детском здоровье. Здоровье - бесценное достояние каждого человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. и - класс будет посвящен русским народным подвижным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с ФГОС и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное и школьное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность молодого поколения в современном экологически не преобразованном обществе.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Главная задача физического воспитания – это оздоровительная направленность любого урока или занятия по физической культуре.

Сегодня наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Одна из причин - снижение двигательной активности. Не секрет, что современные дети много времени уделяют играм, просмотром мультфильмов на компьютере. А как мы знаем, долгое пребывание за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья. Поэтому одним из способов повышения двигательной активности являются народные подвижные игры.

 Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста - они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

В основе многих современных игр, в которые мы играем с детьми, лежат народные игры. Вот некоторые игры из них: «Злючка», «Селезень», а вы назовёте похожие современные игры. («Выше земли», «Кошки – мышки).

 Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С ее помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминологией. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации. Соблюдение правил игры развивает внимание, мышление, воображение, память.

 Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями считалками.

 В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений их образность, у них развивается чувство ритма, приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность.

 При проведении подвижных игр необходимо учитывать возрастные особенности детей, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения.

 Каждая игра начинается с выбора водящего. Чаще всего это происходит с помощью считалки. Считалка – это древнее заклинание, позволяющее распределять трудную и опасную работу между людьми. Позже когда человеческая жизнь изменилась, считалка перешла в детскую игру. Она помогает выбрать ведущего, распределить роли весело, без обмана и обид.

В старшем дошкольном возрасте, если игра требует разделения на команды, можно использовать жеребьёвку – «угады».

 Для младшего возраста нужно выбирать наиболее простые игры, которые привлекали своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы. («Мотылёк», «Пчёлки и ласточка», «Зайка беленький сидит», «Родничок», «По ровненькой дорожке», «Змея», «У медведя во бору» и др.).

 У детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с русской народной подвижной игрой развивается интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (знакомство со считалками, пословицами, поговорками, приметами). Например, известно ли вам происхождение выражения «Чур меня», которое встречается в разных играх? У наших предков - язычников он был божеством не самого высокого ранга, однако его все знали и чествовали. Он почитался покровителем границ земельных владений. На границе своих участков земледельцы насыпали бугры, огораживая их частоколом. Порубежная полоса считалась неприкосновенной, никто не мог переступить ее своевольно, боясь разгневать божество. Также Чур охранял человека и все его добро от нечистой силы. Он имел большую власть над чертями. Поэтому при опасности советовали вспомнить этого бога и зачураться, сказав: "Чур меня!", то есть попросить: "Чур, побереги меня!". Если кто-то скажет тебе что-то неприятное, нужно было зачурать его: "Чур, тебе на язык!" — и злое пожелание не сбудется. Детям старшего возраста будут интересны игры: «Заря – заряница», «Звонари», «Бабка – Ёжка», «Дятел», «Дедушка – рожок», «Дядюшка Кондрат», «Гуси – лебеди», «Калачи», «Ручейки и озёра» и др.

 Русские народные подвижные игры можно проводить на прогулке, в группе, включать в организованную образовательную деятельность, в развлечения, праздники, в динамические паузы.

 Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие. Благодаря знакомству с русскими народными играми в детском саду, мы сохраняем свои традиции, передаем будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.