



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №53 «Фиалка» компенсирующего вида п. Биокомбината
Щелковского муниципального района Московской области**



***Укрепление здоровья детей дошкольного
возраста через подвижные игры на свежем
воздухе***

***Подготовила: Игнатова А.В.,
воспитатель первой
квалификационной категории***

2017



Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита и конечно оказывает закаливающий эффект. При правильной организации прогулки с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.





Итак, игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для занятий физкультурой. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.





Значение подвижных игр на свежем воздухе

- *Совершенствование физических способностей ребенка*
- *Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма*
- *Укрепление нервной системы*
- *Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей*
- *Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива*
- *Воспитание и формирование личностных качеств.*





Планирование и время проведения

- *На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера.*
- *На прогулке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая – спокойная.*
- *Общая длительность игры составляет 5-6 минут в младшей, 6-8 минут в средней, 8-10 минут в старшей группе.*
- *Игра повторяется 4-5 раз в течении месяца.*





Особенности проведения подвижных игр на свежем воздухе



Не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды.



Не желательно давать игры с продолжительном бегом.



В холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением.



Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства.



Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует сезону.



При выборе игры нужно учитывать кол-во детей, принимающих участие.



- *Малоподвижные (“Сделай фигуру”, “Змея”, “Узнай кто позвал”);*
- *Игры средней активности (“Зима”, “Заморожу”, Кто самый внимательный”);*
- *Игры с высокой двигательной активностью (“Мышеловка”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”).*
- *Игры на закрепление двигательных навыков.*
- *Игры на развитие физических качеств.*





Кроме этого организуются игры:

- *Спортивные упражнения (“Катание на санках”, “Скольжение”, “Ходьба на лыжах”)*
- *Игры-эстафеты*
- *Игры с элементами спорта*
- *Сюжетные подвижные игры*
- *Забавы*
- *Аттракционы*
- *Сюжетные подвижные игры*
- *Бессюжетные подвижные игры*
- *Народные игры*
- *Хороводные*





Характеристика подвижных игр у детей младшего дошкольного возраста

- *Игры не должны быть лишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.*
- *В работе с малышами рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поезд» и др.)*





Характеристика подвижных игр у детей среднего дошкольного возраста

- Дети уже могут свободно подчиняться правилам, данным в открытом виде, поэтому бессюжетные подвижные игры можно использовать достаточно широко.*
- Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего.*





Характеристика подвижных игр у детей старшего возраста

- Огромное количество игр для детей старшего дошкольного возраста заключается в том, что участники должны не дать себя поймать водящему игроку.*
- Постепенно увеличивается количество правил, они становятся сложнее.*
- Подвижные игры всегда организует воспитатель, хотя часто они могут быть начаты по желанию детей.*





Характеристика подвижных игр у детей младшего дошкольного возраста

- Игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.*
- В работе с малышами рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила («Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поезд» и др.)*





Детям очень нравится играть и на улице. Свежий воздух благоприятно влияет на здоровье детей. Подвижные игры на прогулке необходимы для общего физического развития, овладения и совершенствования двигательных навыков, необходимых для отдельных видов спорта, что в свою очередь способствует их приобщению к различным видам спорта и здоровому образу жизни.



**Играйте с нами,
Играйте как мы,
Играйте лучше
нас!**



Спасибо за внимание!



Всем творческих успехов в раб