Федеральное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №2 «Сказка» г. Чехов

Конспект по образовательной области «Физическое развитие»

***Тема:* «Подвижная игра - средство оздоровления и развития**

**детского организма»**

**Подготовил инструктор по физической культуре:**

**Бессонова Наталья Вячеславовна**

**2023год**

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В. А. Сухомлинский*

Давным-давно жил Мастер, у которого, казалось, были ответы на все вопросы. И вот один из его учеников задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?»

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

«Учитель, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?»

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: «Все в твоих руках».

Современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников, развитие их физических качеств.

Современные дети мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом.

Дошкольный возраст характеризуется развитием всех двигательных способностей: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Средством развития этих способностей являются **подвижные игры.**

**Подвижная игра** имеет огромное значение для оздоровления детей.

Она как элемент физической культуры с малых лет способствует всестороннему развитию ребенка. В игре ребенок бегает, прыгает, наклоняется, упражняя все мышцы, все органы чувств, а это значит, что он овладевает основными движениями.

**Подвижная игра** способствует развитию координации, укреплению мышц спины, плечевого пояса, ног и дыхательной мускулатуры.

Так же **подвижная игра** играет большую роль в формировании правильной осанки.

**Подвижная игра**— это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

**Подвижные игры** требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому они наиболее отвечают идеалам оздоровления.

**Подвижные игры** являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

**Подвижные игры** улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, т.к. почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д.

**Подвижные игры** выступают как эффективное средство физической подготовленности.

**Подвижные игры** без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало возможностей.

Ценность **подвижных игр** в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов» - В.В. Гориневский.

Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Одним из главных значений **подвижной игры** является развитие физических качеств ребёнка, это единственный не насильственный способ заинтересовать ребёнка в выполнении каких-либо действий, направленных на развитие физических качеств.

**Наиболее важные физические качества личности.**

**Ловкость -** способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Быстрота –** способность человека выполнять движения с максимальной скоростью.

**Гибкость -** способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении различных движений.

**Выносливость -** способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления.

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

**Глазомер -** способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений.

**Равновесие -** способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений.

**Подвижные игры** способствуют воспитанию физических качеств.

Достаточное насыщение свободного времени детей **подвижными играми** содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, **подвижные игры**, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

**Подвижные игры** способствуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Таким образом, **подвижные игры** можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, как средство оздоровления детей.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

**Варианты применения подвижных игр:**

* На утренней гимнастике;
* Двигательные паузы между занятиями статического характера;
* Физкультминутка на занятиях познавательного цикла;
* **Подвижные игры** и физические упражнения на прогулке;
* **Оздоровительная** гимнастика после дневного сна;
* На занятиях *«*Физическое**развитие***»* игра большой **подвижности в основной части** и игра малой **подвижности** в заключительной части;
* В самостоятельной двигательной деятельности с участием воспитателя *(*в группе и на воздухе);
* В самостоятельной двигательной деятельности без участия воспитателя (в группе и навоздухе).
* На физкультурно-спортивных праздниках в соответствии с сюжетом праздника;
* **Игры-соревнования между возрастными группами.**

Первоначальное знакомство с подвижной игрой осуществляется в организованной деятельности по физическому **развитию** или в совместной деятельности воспитателя с **детьми, т.к. необходимо** объяснить и показать детям возможности правильного дыхания, красивой осанки.

Чтобы поддержать интерес детей к подвижным играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Поэтому мы с вами тоже должны знать достаточно подвижных игр.

***Вывод:*** Применение подвижных игр в работе ДОУ, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Подвижная игра** влияет положительно на личностное развитие детей, носит воспитывающий и оздоровительный характер, закрепляет физические качества ребёнка. Поэтому подвижная игра не просто забава, а жизненная необходимость.

И в заключении добавим себе настроения с помощью игрового упражнения.

**Игра «Пожелания»**

Встать в круг. Участники высказывают пожелание друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание, и одновременно произносите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

**Список используемой литературы:**

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.

2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.

3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.

4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.

5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.

6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.

7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.

8. Фролова В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 2001г.