**«Оздоровительно-развивающие игры**

**для дошкольников»**

**Игра –**это единственная и самая любимая деятельность ребёнка. Играют в любое время и всегда. Игра позволяет ребёнку удовлетворять многие потребности – потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплёскивании накопившейся энергии, самоутверждении. Игра приводит внешний мир ребёнка в соответствии с имеющимися у него представлениями и раскрывает возможности для того, чтобы ребёнок расширял и совершенствовал приобретённые ранее умения. Игра требует от ребёнка проявления таких качеств, как инициативность, общительность, способность координировать свои действия с действиями сверстников. Игры помогают детям получать удовольствие, раскрепощают воображение, овладевают ценностями культуры, вырабатываются определённые навыки. В играх дети помогают выразить свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышают самооценку.

Игры бывают разные: с бегом, с прыжками, с вращениями, игры – возня, языковые игры, имитационные, сюжетно – ролевые игры  - это игры, где дети разыгрывают различные роли и ситуации. Если у младших дошкольников основным содержанием игры является воспроизведение реальных действий взрослых людей с предметами, то у среднего возраста – воспроизведение отношений между людьми, а у старших дошкольников – подчинение тем правилам, которые связаны со взятой на себя в игре ролью.

**Подвижная игра –**одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Особенность подвижных игр – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Игры помогают ребёнку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети используют свои знания, животных птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижениях, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счёте. Подвижные игры бывают: сюжетные и бессюжетные.

**Сюжетные игры**имеют готовый сюжет и твёрдо зафиксированные правила. Они обычно бывают коллективные. Используют во всех возрастных группах («У медведя во бору», «Зайка беленький сидит»).

**Бессюжетные игры**не имеют сюжета. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве («Ловишки», «Перебежки»).

**В сложных играх**относятся игры «Городки», «Бодбинтон», «Настольный теннис», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Хоккей». В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

Большую роль в физическом развитии детей играют оздоровительно – развивающие игры. Оздоровительно – развивающие игры позволяют ставить задачи: закреплять достигнутый оздоровительный эффект, получать новые ощущения, самозабвенно вкладывать в них свои эмоции. Игры помогают ребёнку освоить те виды движений, которые с трудом осваивались на занятиях и в других видах деятельности. Такие игры можно использовать в комплексной программе лечебной физической культуры для детей с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья. Эти игры вырабатывают сосредоточенность, усердие при выполнение упражнений.

**Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников:**

**1.** **Соревновательные игры –**это игры, в которых можно выявить победителя в индивидуальных или командных соревнованиях. Это игры: игры – эстафеты, связанные с их физической подготовленностью. Поощряется точное выполнение правил и соблюдение принципов честной игры в действиях. А проигравший должен знать, что тот,  кто учится проигрывать – побеждает. «Меткие броски» - забрось мяч в корзину.

**2. Кооперативные игры –**игры сотрудничества, в которых может условно присутствовать командное соперничество. При проведении таких игр учитывают не личные достижения отдельных участников, соревнующихся друг с другом, а достижения команд или всех участников, объединённых в единую команду. К примеру: «Гигантский прыжок» - сделать самый длинный прыжок.

**3. Несоревновательные игры –** игры, в которых отсутствует разделение

Участников на соперничающие команды. В этих играх всемерно поощряются рыцарское поведение, красота действий и поступков, взаимопомощь, творчество, фантазия, юмор, что ориентирует детей на сотрудничество, исключает проявление агрессивности. «Ножки – сороконожки» - прыгать вперёд, поддерживая друг друга.

**Для здоровых детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья используются разновариативные игры**

**Игры при плоскостопии –**закреплять навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях. «Медуза» - подбросить и поймать платок.

**Игры при нарушении осанки –** укрепление мышц спины и брюшного пресса, растягивание передней поверхности грудной клетки. «Морской хищник» - удержать туловище и не разомкнуть руки.

**Игры при дискинезии –**игры, которые помогают улучшать отток желчи в двенадцатипёрстную кишку. «Смешные черепашки» - быстро пробежать на четвереньках.

**«Игры при ожирении –**чтобы лучше была подвижность и улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы. «Силачи» - не теряя мяча, передавая его партнёру.

**Игры для ЧБД –** укрепление организма, тренировка дыхательной мускулатуры. «Воздушные шары», «Железный дровосек».

Итак, игры способствуют формированию у ребёнка осознанного отношения к собственному здоровью, способствует развитию уверенности ребёнка в собственных силах. Оздоровительно – развивающие игры помогают ребёнку овладеть нормами правилами человеческих взаимоотношений, нравственной, эстетической культуры.