**Доклад**

# *Воспитателя I младшей группы №3*

*Пятаковой Ирины Николаевны*

*На тему:*

**«Подвижная игра – как фактор Оздоровления детей».**

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым. Эта аксиома, про которую мы в текучке и суете дней, увы, забываем.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба, бег должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спортивные игры очень полезны для наших детей. Физическое развитей проявляется в таких основных свойствах, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Каждое из этих свойств способствует укреплению здоровья.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. А под воздействием активных движений повышается устойчивость ребёнка к простудным заболеваниям. Поэтому, мы, воспитатели, можем в этом помочь нашим детям. Так как главная задача воспитателя сохранить здоровье своих воспитанников, создать для этого все необходимые условия.

Самый доступный метод с нашей стороны – это соблюдение режимных моментов и двигательную активность детей. Дети лучше всего, и интересней усваивают материал через игровую деятельность. Игровых методов есть несколько разновидностей. В младшем дошкольном возрасте – это имитации, подражание действиям животных и птиц. Со среднего возраста переходя на игровые упражнения, основанные на сюжетных заданиях: « перейди по мостику через речку». В более старшем дошкольном возрасте используют соревновательный метод ведения упражнений. Такой метод активизирует детей, стимулирует их инициативность, побуждает сделать задание как можно лучше. Все эти методы можно соединить воедино только через подвижные игры, которые очень любят дети.

Подвижные игры можно организовать как в группе, так и в домашних условиях. Подвижные игры так же способствуют укреплению здоровья детей, а так же являются важным средством воспитания характера. Что позволяет влиять на всё поведение детей.

В играх ребёнок встречается со своими сверстниками, начинает хорошо общаться в детском коллективе. Однако даже с подвижными играми надо быть осторожными, так как чрезмерное увлечение ими может привести к переутомлению ребёнка, или к нарушению режимных моментов, что может привести к заболеванию детей.

 Начинать подвижные игры можно уже на третьем году жизни детей, на примере таких игр как: «цыплята и наседка»; «спящая лиса»; «найди свой домик» и другие игры, в которых дети действуют под команду взрослого, где дети выполняют разные беговые и прыжковые упражнения, благотворно отражающиеся на их здоровье и общем развитии. Очень важно, чтобы в играх малышей обязательно участвовали взрослые, способные создать вокруг себя атмосферу веселья.

На четвёртом и пятом году жизни можно перейти на игры, где беговые упражнения дольше, чем у малышей на примере таких игр как: «гуси – лебеди»; «догони мяч»; «медведь, что ешь» и другие игры, в которых есть не только сюжет, но и элементы спортивных игр.

У старших дошкольников должны быть разовые пробежки продолжительностью до 500 метров в день и более. Это можно осуществить с помощью спортивных игр, таких как «футбол»; «хоккей»; различные соревнования; физкультурные досуги и праздники.

К сожалению, программа воспитателя в детском саду не предусматривает пока ещё занятия бегом в достаточном объёме, поэтому, если родители заинтересованы в укреплении здоровья своих детей, стоит дополнительно и ежедневно проводить бег в режиме дня детей.

Подвижные игры проводятся ежедневно разное время дня. Подбор игр осуществляется с учётом возрастных особенностей детей, времени дня, времени года, состояния погоды, проведённых и предстоящих занятий. Во время прогулки возможны разнообразные игры: более подвижные, требующие больше свободного места. При выборе времени для проведения подвижных игр необходимо учитывать характер самостоятельной игровой деятельности детей. Но следует помнить, что в каждой деятельности дети могут переутомиться и устать, тогда можно нанести не только оздоровительный характер, но и нанести вред ребёнку. Если действовать правильно и воспитывать у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, то можно заложить в наших детях прочные основы хорошего здоровья.

Поэтому подведём итог. Давайте играть с нашими детьми и воспитывать в них здоровый образ жизни!

**Играйте на здоровье!**