**Классификация подвижных игр и их применение в режимных моментах.**

**Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!**

К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.   
 Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности. В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей. (Издательство Воронеж 2005г. Моргунова « Физкультурно-оздоровительная работа». В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего - условных шагах. Для этого используется специальный прибор – шагомер. Это так называемый объем движений. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста при 12-часовом пребывании в детском саду (из них 2часа сон) он равен 7.5- 9.5 тысяч, у детей старшего возраста равен  11000-12500 тысяч шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается. Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 45 - 50%  всего периода бодрствования, что позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребёнка в движении.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня. Считается, что двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Ввиду того, что **двигательная активность** – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделить большое внимание планированию. Двигательная активность проявляется в самостоятельной деятельности детей, подвижных играх, утренней гимнастике, двигательно-оздоровительных физкультминутках, физических упражнениях после дневного сна, в сочетании с закаливающими процедурами (соляная дорожка, ребристая доска, массажный коврик), а также неделях здоровья, организованных совместно с воспитателями. Подвижные игрыкак основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста может планироваться в различное время дня в соответствии с режимом возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Это могут быть игры малой подвижности. (Смотри картотеку). Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы по физическому воспитанию. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Я использую в своей работе картотеку русских народных игр для разных возрастных групп , в которые можно играть на прогулке. На участок выносим игрушки (вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (обручи, мячи, скакалки и т.д.). Разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу. При проведении игры стараемся выделить застенчивых детей в роли ведущих, вовлечь малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д.

Физкультминутки (кратковременные физические упражнения) также повышают двигательную активность детей. Проводятся в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Я не стала делать картотеку физкультминуток, т.к. в пособиях, по которым вы проводите занятия всегда есть тематические физкультминутки. Я сделала вам подборочку малоподвижных игр, которыми тоже можно разнообразить, как режимные моменты, так и заполнить паузу между занятиями.  Также в подобранном мною материале вы найдёте варианты бодрящих гимнастик в виде небольших сказок. Малышам я подобрала потешки, рассказанные пальчиками, что тоже повышает двигательную активность. Т.к дети воспринимают всё глазами, то велика роль атрибутов для игр, их нестандартность, нетрадиционность. Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.