П.Ф. Лесгафт считал, что игра это упражнение, с которого ребёнок готовиться к жизни. Игра-это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребёнка заключается в эмоциональном возбуждении, интерес и увлечение, которое ребёнок переживает во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. В игре развиваются физические силы ребёнка, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива.

Все игры классифицируются (по типам человеческой деятельности):

-интелектуально-творческие:(предметные забавы, сюжетно-интелектуальные игры);дидактические игры (учебно-предметные, обучающие, познавательные, строительные), технические, конструкторские и т. Д.

-социальные: творческие ,сюжетно-ролевые, игры драматизация, деловые игры и т. д.

-комплексные игры (коллективно-творческие)

-физические и психологические игры и тренинги (двигательные, спортивные, подвижные) ; лечебные.

С помощью всех перечисленных игр, через эти игры, можно формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно решать оздоровительные, двигательные и воспитательно- образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребёнка. Таким образом, решая сразу две образовательные задачи, предъявляемые федеральными государственными требованиями.

 В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движения детей, укрепления и закаливания их организма. Ценность их в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений выполняемых в разных, меняющихся условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами , которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно, позвоночника. Так как организм функционирует как единое целое, повышенная деятельность любой системы органов влияет на повышение деятельности других органов. 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 лёгких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Игра удовлетворяет потребность детей в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременными условиями большинства игр, усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. А положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления. Целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Так же подвижные игры оказывают положительное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстротой реакции. В течение игры часто происходит смена одних движений на другие, поэтому нет опасности быстрого утомления. Подвижные игры являются способом воспитания выдержки, что особенно важно, т.к. процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. В подвижной игре дети учатся регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности, т. е. чередовать движения с отдыхом. Увлечённые игрой, дети могут выполнять многократно одни и те же движения, не замечая усталости, а это развивает выносливость. Так же подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после умственной работы, формируют умение ориентировки в пространстве. Таким образом, активная двигательная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшает работу всех органов и систем.

Но в настоящее время наблюдается ряд проблем таких как:

-низкая заинтересованность воспитателей в обучении детей подвижным играм

-не достаточные знания правил детьми.

-неумение самим организовать игру

-низкая заинтересованность детей

-недостаток атрибутов

-редкое использование подвижных игр( малой, средней, высокой подвижности) в групповых помещениях

-неправильная организация игр ( излишнее ожидание ,однообразие статического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции)

-неравное распределение детей по силам (плохая организация) снижает заинтересованность.

Формирование положительного отношения к здоровью, движению, любви и заинтересованности к играм невозможно без заинтересованного, внимательного и умелого воспитателя. Именно от чуткого и внимательного отношения взрослого зависит настроение ребят.

Детей старшего дошкольного возраста лучше знакомить с содержанием и правилами подвижной игры в процессе самой игры. Действуя вместе с взрослым, запоминают последовательность игровых операций, знакомятся с сигналами, по которым надо начинать движения и требованиями к их выполнению. В играх, организуемых воспитателем, роль ведущего лучше выполнять самому воспитателю, постепенно назначая детей, выбирая сперва, более уверенных. К концу года, желательно, что бы все дети побывали водящими.

Подвижные игры разделяют на : сюжетные и бессюжетные.

- сюжетные это, как правило, игры со стихами, присказками, где правила и роль взаимосвязаны (это игры средней подвижности)

-бессюжетные - это игры где правила открыты, они кратки, точны и выразительны ( это игры с высокой подвижностью)

Так же подвижные игры отличаются по интенсивности физиологической нагрузки. Можно выделить игры с высокой, средней и низкой нагрузкой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Высокая нагрузка | Средняя нагрузка | Низкая нагрузка |
| Прыжки, бег (эстафеты), игры «ловишки» | Игры в ходьбе, сюжетные игры | Игры хороводные, на месте |
| Пятнашки, Догонялки, Выше ноги от земли, Тай, тай –выручай, Бабочки и т.д. | Змейка, Тише едешь-дальше будешь, Кошки-мышки, Вышибалы, Кот Котофей, Лохматый пёс, Гуси-лебеди, Зайка беленький сидит, Кошки-мышки, Воробьи и вороны, Хитрая лиса, Краски, | Горелки, Золотые ворота, Ниточка-иголочка, Третий лишний, Съедобное-несъедобное, Рыбак и рыбки , Пожалуйста, Льдинка, Картошка и бабочка, Замри и т.д. |

Большое значение имеет целесообразная организация детей в игре. В зависимости от содержания игры, очерёдности игровых заданий она может быть проведена или со всеми детьми или подгруппами.

Обязательное условие успешной организации игры и дальнейшей её популярности, примерно равное распределение ролей по силам, нужно создавать условия для того, что бы каждый в той или иной игре вкусил радость победы, почувствовал успех.

Также важное организационное значение приобретают пособия и атрибуты, используемые в игре, их раздавать или расставлять нужно до объяснений. Тогда детям будет легче понять, где и когда они должны распологаться, особенно в младшем возрасте.

Таким образом, важно не только правильно выбирать игры, но и проводить их так, что бы они давали наибольший эффект и доставляли детям настоящую радость.