Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка , и поэтому рассматриваются педагогами как одно из главных средств воспитания. В практике детского сада широко используются игры: дидактические, ролевые, строительные, игры с песком, подвижные. Но среди многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие вовлекаются в активные двигательные действия. Передовые русские учёные П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский уделяли много внимания изучению подвижных игр, учитывая важную роль в развитии физических сил ребёнка. В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, лазание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но и являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные. В процессе игр создаются благоприятные условия для физического развития и оздоровления, а также нравственных качеств, привычек и навыков жизни в коллективе. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями (быстро бегает, преодолевает препятствия…). Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребёнка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъёме способствуют значительному усилению костно-мышечной и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций и органов.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе.. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь и, конечно, оказывает закаливающий эффект, при нормальной нагрузке, полученной ребёнком в игре, дыхание его учащается, лицо розовеет, настроение бодрое. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15°, со старшими — не ниже -22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку. Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии.

В летний период также следует учитывать слойность одежды.

Допустимое число одежды в области туловища

18-20

Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, на ногах туфли

2-3

21-22

Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки

2

23 и выше

Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки

1-2

Разнообразие игр по содержанию и организации детей, позволяет подбирать их с учётом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности. Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них. Должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью. После спокойных занятий (художественное творчество, коммуникация, познание), как правило, проводятся игры большой подвижности. После физической культуры, музыки - спокойные игры и средней подвижности. Для малышей, исключительно, большое значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм. Так в конце прогулки, перед возвращением группу, желательно провести подвижные игры со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами или организовать индивидуальную работу. Внимательно наблюдая за играми детей, воспитатель видит, кому нужна помощь, и, если в этом есть необходимость, переключает ребёнка, чтобы обеспечить сочетание подвижных и спокойных игр. Подвижные игры, упражнения, не только служат для увеличения двигательной активности детей, но и способствуют закреплению навыков основных движений, формируют умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 20

«Детский сад комбинированного вида»

**Консультация**

**на тему:**

**«Подвижные игры с детьми на улице»**

 **Составила:** инструктор по ФИЗО,

 О.В. Перадзе

Кемерово 2014