Консультация для воспитателей:

«Подвижные игры – средство укрепления здоровья и физического развития».

**Подбор и описание подвижных игр**

***Игры малой подвижности***  
Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п. ) 

***Игры средней подвижности***  
Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

***Игры большой подвижности***  
Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению

**Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах**

***младшие группы***Организация игр с более сложными правилами   
Рекомендуются игры с текстом  
Педагог играет вместе с детьми  
Использование атрибутов  
***Средняя группа***  
Усложнение условий игры  
Педагог распределяет роли среди детей  
Поручается роль ведущего детям  
Используется образный рассказ  
***Старшая группа***  
Использование более сложных движений  
Перед детьми ставится задача реагировать на сигнал  
Использование игр с элементами соревнования, вводятся соревнования по звеньям  
Под руководством педагога выбирают водящего в игре  
***Подготовительная к школе группа***  
Педагог обращает внимание на качество движений  
Ставятся задачи для самостоятельного решения  
На примере одной игры, педагог предлагает детям придумать варианты усложнения правил  
Самостоятельно выбирают водящего считалочкой  
Использование спортивных игр, эстафет

**Структура проведения подвижных игр**

* Сбор детей на игру
* Создание интереса к игре
* Организация играющих, объяснение игры
* Определение ведущего
* Проведение игры
* Окончание игры и подведение итогов

**Создание условий для проведения игр и упражнений**

Для проведения подвижных игр и упражнений в каждом дошкольном учреждении необходимо иметь разнообразное физкультурное оборудование, которое может быть установлено как на участке (на групповых площадках), так и в групповых комнатах. Оно широко применяется при проведении организованных физкультурных занятий и подвижных игр, а также стимулирует самостоятельную двигательную деятельность детей.

Для упражнений в ходьбе и беге, в ходьбе с сохранением равновесия надо иметь такие пособия: площадку с лесенками с двух сторон, площадку с лесенкой и скатом, гимнастические скамейки, бревна (круглые либо со стесанным верхом), доски простые и с зацепами для прикрепления их к гимнастическим стенкам, трибункам, ящики, деревянные бруски высотой не более 20 см, качели и качалки разных конструкций, стойки (высотой 130-140 см), планки или веревочки с грузами на концах для подвешивания их на стойки. На площадке и в помещении должны быть пособия для упражнений в лазании. Поскольку эти упражнения довольно однообразны, важно, чтобы пособия были разными; выполнение упражнений на разных пособиях сделает их более интересными и полезными для малышей. Пособия для лазания: гимнастическая стенка, лесенки-стремянки, приставная лесенка с зацепами, скат приставной с зацепами. Для ползания и переползания используют дуги, обручи, гимнастические скамейки, бревна, деревянные ящики, горизонтальные и наклонные доски и т. п. Для бросания, перекатывания, ловли, попадания в цель дети пользуются мячами разных размеров, деревянными и целлулоидными шариками, мешочками с песком (вес 150-200 г), а также шишками, камешками и другими предметами. В качестве мишеней можно использовать обручи, корзины, различные сетки. При проведении прыжков нужны шнуры, плоские обручи, невысокие скамеечки или ящики.

В зимнее время для подвижных игр расчищается от снега площадка, сооружаются невысокие снежные валы, небольшие горки, ледяные дорожки для скольжения, снежные фигуры для попадания в цель, снежные лабиринты (для ходьбы, бега, пролезания).

Весной и летом во время прогулок в играх и упражнениях детей необходимо использовать природные условия окружающей местности. Канавки, пригорки, поваленные деревья, пеньки, ручейки, деревья, кустики являются прекрасными "пособиями" для приобретения детьми нужных и полезных навыков естественных движений. Они могут служить препятствиями, которые нужно преодолеть в ходе игр или упражнений. Малыши приучаются правильно двигаться в различной обстановке: ловко пробегать между деревьями, сохраняя равновесие; проходить по узким тропинкам в лесу и в поле; наклонившись пробираться между кустами; взбираться на пеньки; перешагивать через кочки; переползать через бревна и т. д. Двигательный опыт детей обогащается, совершенствуются функциональные возможности детского организма. На свежем воздухе важно проводить игры с такими движениями, как бег, перебрасывание мячей, бросание камешков, шишек и т. п., т. е. таких, для которых нужен простор.

Помимо перечисленных выше пособий и предметов, количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Это наборы флажков, погремушек, мячей разных размеров, шариков, цветных лент, скакалок, шнуров длинных и коротких, вожжей, обручей, небольших колечек, фанерных или картонных кружков, кубиков, палок, кеглей. При проведении сюжетных подвижных игр для проведения игр и игровых упражнений необходимо иметь достаточное с малышами для ребенка, выполняющего ответственную роль (кота, медведя, волка, петуха и др.) водящего, можно использовать шапочки, некоторые элементы костюмов, подчеркивающие особенности персонажей. Остальным детям, принимающим участие в качестве мышек, птичек, цыплят, шапочки не обязательны. Но если игра проводится на праздничном утреннике или на вечере досуга, то шапочки можно надеть всем детям, чтобы создать у них определенное праздничное настроение.

Подготовка помещения или площадки, подбор соответствующего оборудования, пособий являются необходимыми условиями для правильной организации проведения подвижных игр.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно