Здоровье ребенка – динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды. Количество движений, которое производит ребенок в течение всего бодрствования способствует развитию всех систем организма. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Поэтому детям в течение дня необходима двигательная деятельность, в том числе и подвижные игры.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка раннего возраста, и поэтому рассматриваются российскими 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. В раннем детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

**Значение подвижных игр**

- развивают психические качества: внимание, память, воображение, самостоятельность;

- учат соблюдать правила, осознанно действовать в изменяющихся игровых ситуациях; подчиняться общим требованиям, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу;

- активизируют дыхание, кровообращение, обменные процессы, память, фантазию;

- формировать быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- помогают овладеть пространственной терминологией, освоиться в коллективе;

- пополняют словарный запас детей.

Для младших дошкольников подвижная игра является жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: воспитательные, оздоровительные, образовательные.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и лёгких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям.

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.

В непосредственно образовательной деятельности тоже есть место подвижной игре. В коммуникативной деятельности дети разучивают слова русских народных игр, потешек, повторяют диалоги «Заинька, походи, серенький, походи вот так этак походи, вот так этак походи…и т.д.». В познавательной деятельности тоже допустимо проведение подвижных игр по командам. «Чья команда быстрее соберется», «Найди свой цвет».

На прогулке следует планировать подвижные игры в соответствии с прошедшими занятиями. Если они были связаны с длительным сохранением статической позы, то можно организовывать игры большой подвижности, которые будут способствовать снятию мышечного напряжения и повышению двигательной активности всех детей в группе: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Ловишки» и т.д. Если занятия были насыщены двигательной активностью детей, можно начинать прогулку играми средней подвижности, «Кот и мыши», «Третий лишний» и т.д. На прогулке можно организовать эстафеты и игры со спортивным оборудованием: мячи, скакалки, обручи. В конце прогулки обязательно проведение игры, чтобы собрать детей, настроить их на окончание прогулки.

Подвижная игра имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка: физического, умственного, эмоционального, социального.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевремен­ным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

В подборе игр необходимо опираться на требования и рекомендации основной образовательной программы, по которой работает ДОУ.

В разучивании игры с детьми целесообразно опираться на сюжетные игровые образы, на образное мышление и воображение детей.

При проведении подвижных игр нужно учитывать:

- возрастные и психолого-педагогические особенности детей;

- направленность на развитие основных движений и психофизиологических качеств дошкольников;

- сферу интересов и потребностей ребенка;

- постепенное поэтапное усложнение игровых целей, задач, правил и условий игры.

Грамотно спланированная и организованная подвижная игра будет способствовать повышению двигательной активности детей во время пребывания их в детском саду, а, следовательно, укреплять здоровье дошкольников.

Список литературы.

1. «Организация и методика проведение игр с подростками» М.2001г.

2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2001г.

3. Детские подвижные игры / Сост. В. И. Гришков – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2002г.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2002г.

5. Дворкина Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3 – 6 лет на основе подвижных игр: учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2005г.