**Методические рекомендации**

**для педагогов:**

***«Особенности организации***

***подвижных игр***

***в режимных моментах»***



г.Оренбург

Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в развитии и поведении детей. Необходимо определить (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.  
Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства детской деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное, создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, является могучим фактором формирования физических, психических, духовных, эстетических и нравственных начал становления ребенка.  
 Методика проведения подвижной игры детей дошкольного возраста направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей ребенка и владеющего разнообразными двигательными навыками. Под доброжелательным, внимательным руководством воспитателя формируется творчески мыслящий ребенок, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.  
 Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В. Гориневского, Н.А. Метлова, А.В. Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е. А.Тимофеевой и др. Эти работы существенно пополнили и обогатили методику проведения подвижных игр в дошкольном учреждении.  
Опыт Н.Н. Кильпио, Н.Г.Кожевниковой, В.И.Васюковой и др. показал влияние игрового сюжета на всестороннее развитие ребенка. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Поведение его в игре во многом зависит от имеющихся двигательных навыков, типологических особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует уравновешиванию процессов возбуждения и  
торможения.  
 Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического И умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы.  
 Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).  
Важно правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий. Она может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. Педагог варьирует способы организации игр в зависимости от их структуры и характера движений. Он продумывает способы сбора детей на игру и внесение игровых атрибутов. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры, как уже отмечалось, дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков. При объяснении игры используется краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения малыша. Сюжетный рассказ аналогичен сказке, вызывающей у детей воссоздающее воображение, как бы зрительное восприятие всех ситуаций игры и действий, которые стимулируют их к эмоциональному восприятию.  
 Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию (в младших группах с ориентиром на предмет, в старших — без них). При объяснении игры Воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила Игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.  
 Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет Правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.  
 Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.  
 Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд и их членов, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.  
 Руководство воспитателя подвижной игрой состоит в распределении ролей в играх. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки, может предложить детям самим выбрать водящего и попросить их затем объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; он может взять ведущую роль на себя или же выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет вначале сам воспитатель. Он делает это эмоционально, образно. Постепенно ведущие роли поручаются детям.  
 В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил. Он тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры в следующих случаях: если не понял достаточно точно объяснение педагога; очень хотел выиграть; был недостаточно внимателен и т.д.  
Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.  
 Значительное внимание он уделяет вариантам подвижных игр, которые позволяют не только повысить интерес ребенка к игре, но и усложнить умственные и физические задачи, совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.  
 Первоначально варианты игры педагог придумывает или подбирает из сборников подвижных игр. Он учитывает постепенное усложнение правил, повышает требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два**,**три — лови!»; «Раз—два—три—лови» и т.д.  
Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т.д.  
Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию у них творчества.  
 Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Преодоление трудностей П. Ф. Каптерев называл нравственным закаливанием, связывая его с формированием высокого духовного потенциала. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.  
 Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, а затем анализирует причины нарушения правил.

Задача современных дошкольных учреждений - обеспечить всестороннее воспитание детей. Эта задача осуществляется различными средствами, среди которых важное место принадлежит игре.

В практике детского сада широко используются игры ролевые, дидактические, строительные, подвижные, игры с пением и др. Но среди всего многообразия игр следует выделить особо подвижные игры, в которых все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми.

Подвижная игра имеет большое значение, прежде всего как средство физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения). В играх закрепляются навыки движений, которые становятся более точными, координированными; дети приучаются выполнять движения в различных изменяющихся условиях, ориентироваться в обстановке.

Важнейшее значение в подвижных играх состоит в том, что дети приобретают конкретные взаимоотношения между играющими. Они определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимной дружбы, но и особенности выполнения многих игровых действий, остроту некоторых переживаний. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. Это не удивительно, ведь в играх воспитывается коллективизм, проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость и сообразительность.

Справедливо народная мудрость утверждает, что «Человек познается в беде, а ребенок в игре». Как мы уже отмечали выше, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются психические и физические умения.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В - третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

При отборе игр, способствующих физическому воспитанию детей дошкольного возраста, целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Именно содержание игры определяет ее образовательную и воспитательную значимость, игровые действия детей; от содержания зависит своеобразие организации и характер выполнения двигательных заданий.

Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. Вторая группа - спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

**Методика проведения подвижных игр**

Методические принципы

*Выбор игр.* Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

*Сбор детей на игру.* Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старшего возраста следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В этом возрасте воспитатель может поручить своим помощниками — наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось). Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре.

Планирование подвижных игр

*Создание интереса к игре*. Прежде всего, нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,— говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц».

*Организация детей, объяснение игры*. Объясняя игру важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой) Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг).

В группах старшего возраста педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила, еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо. С другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В группе старшего возраста сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

*Разметить площадку для игры* можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

*Проведение игры и руководство ею*. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В среднем и старшем возрасте воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Воспитатель делает указания, как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

*Окончание игры и подведение итогов*.

В группах младшего возраста воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В группах старшего возраста подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

***Место подвижных игр в режиме дня***

Начальные знания и навыки здорового образа жизни мы, педагоги, должны заложить в дошкольном возрасте ребенка. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни.

Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо. Свободу действий ребёнок реализует в подвижных играх, которые рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания и являются фактором формирования физической культуры.

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр: к подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.. Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

В разных возрастных группах руководство детскими играми имеет свои особенности.  
 С детьми младшего возраста педагог активно играет сам, что доставляет детям особое удовольствие, даёт им образец игрового поведения. Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1―2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог ― кот, все дети ― мыши («Кот и мыши).

Важно помнить, что водящий только делает вид, что ловит детей: этот педагогический приём используется для того, чтобы малыши не испугались и у них не пропал интерес к игре. Малышей привлекает в игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т.д. Важно научить их действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. В играх для детей младшего возраста отсутствует элемент соревнования, т.к. малышей интересует не результат, а только сам процесс. Игру нужно подбирать со знакомым детям материалом, при объяснении хода игры использовать коротенькую сказку или сюжетный рассказ, вплетая в него сигнал и правила игры: «Маленькие весёлые воробышки летали по дорожке, размахивали крылышками, клевали зёрнышки, подлетали к лужице, пили водичку и снова улетали. Однажды появился большой красный автомобиль и загудел «би-би-би». Воробышки испугались и улетели в свои гнёздышки». Давайте поиграем в такую игру. Вы будете маленькими воробушками, а я буду изображать автомобиль. Такое объяснение игры вводит малышей в образ, воздействует на их фантазию, подстёгивает интерес. Проводя игру, необходимо постоянно напоминать детям об игровом образе. Значительно оживляют игру различные атрибуты: головные уборы с изображением птичек, руль автомобиля и т. д. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. После неё нужно обязательно оценить действия всех детей («Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы!»)

Детям младшего возраста особенно интересны сюжетные игры («Огуречик-огуречик...», «Лохматый пёс», «Кот и мыши», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята» и др.), простейшие несюжетные игры («Где звенит?», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Ловишки» и др.), а также игры-забавы.

Также для младшей группы рекомендуются игры с текстом. Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами ― стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Зайка серый умывается...», «Жили-были зайчики...», «Маленькие и большие ножки», «Тишина», «Давайте вместе с нами...»). Такие игры развивают у детей чувство ритма.

К четырём годам у детей накапливается двигательный опыт, движения становятся более координированными. Учитывая этот фактор, педагог усложняет условия проведения игры: увеличивает расстояние для бега, метания, высоту прыжков; подбирает игры, упражняющие в ловкости, смелости, выдержке.  
 В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3―4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), в средней группе воспитатель уже распределяет роли между всеми детьми. Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В средней группе широко используются сюжетные игры типа: «Кот и мыши», «Котята и щенята», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Лошадки», «Охотник и зайцы» и др., несюжетные игры: «Найди себе пару», «Чьё звено скорее соберётся?», «Найди свой цвет», «Накинь кольцо», «Мяч через верёвку» и др. Как и в младшей группе, воспитатель, проводя сюжетную игру, использует образный рассказ. В конце игры педагог отмечает успехи детей.  
 В подвижных играх детей старшего дошкольного возраста используются более сложные движения. Перед ребятами ставится задача мгновенно реагировать на изменение игровой ситуации, проявлять смелость, сообразительность, выдержку, смекалку, сноровку.

Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы ― веселые ребята» и др.).

Движения детей 5-6 лет отличаются большей координированностью, точностью, поэтому наряду с сюжетными( «Гуси-лебеди», «Кот и мыши», «Пожарные на учении», «Охотник, зайцы и собаки»и др.) и несюжетными («Карусель», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки», «Затейники» и др.) играми широко используются игры с элементами соревнования, которые поначалу целесообразно вводить как соревнование между несколькими детьми, равными по физическим силам и уровню развития двигательных навыков.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, чтобы они были лёгкими, красивыми, уверенными. Ребята должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. Необходимо ставить перед ними в играх задачи для самостоятельного решения. В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их(игры типа «Сделай фигуру», «День и ночь», «Обезьяны и охотники» и др.). Первоначально ведущую роль в придумывании вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому детей.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Фридрих Вильгельм Август Фрёбель, немецкий педагог, теоретик дошкольного воспитания, создатель понятия «детский сад», писал: "Почти все, в чем нуждается ребенок, дает ему мяч. Он играет большую роль в развитии координации, разработке мышц кисти, а, следовательно, и в совершенствовании нервных процессов в коре головного мозга". Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д.. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным Александра Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечного напряжения, вызывает удовольствие.

Особое место занимают игры с детьми на прогулке. Ведь именно прогулка, достаточно продолжительная по времени, позволяет организовать с детьми самые разные игры. И педагог должен взять на себя роль организатора и руководителя игр на прогулке, ни в коем случае не нарушая при этом её самодеятельного характера. При выборе игры нужно учитывать время года, состояние погоды. На вечерней прогулке, для того, чтобы дети не перевозбуждались, следует организовывать игры средней подвижности.

При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей.

Утром рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям (с мячом, с обручем, кольцеброс, бильбоке, классы). Дети объединяются в небольшие группы и играют самостоятельно.

В перерывах между организованными занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой (рисование, лепка, развитие речи и математических представлений), полезны игры средней и малой подвижности («Сделай фигуру», «Делай, как я», «Школа мяча», бильбоке). Назначение этих игр ― активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.  
 Подбирая игры для дневной прогулки, воспитатель учитывает предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисование, лепка), требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. Желательно, чтобы их было две: первая игра должна быть с большой нагрузкой («Охотник и зайцы»), вторая ― более спокойная («День и ночь»).  
После занятий по физическому развитию и занятию музыка рекомендуются игры средней подвижности («Совушка», «Цветные автомобили» и др.) Проводить их нужно в середине или конце прогулки.  
Важно также помнить, что игры более подвижного характера целесообразно проводить через 25―30 мин после принятия пищи и ни в коем случае перед едой: эмоциональный подъем и физическая нагрузка повышает возбудимость, что может отрицательно сказаться на аппетите детей.  
 Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причем такие, в которых все дети активно действуют («Наседка и цыплята», «Пятнашки» и др.).  
На вечерней прогулке полезно организовать такие игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

Таким образом, подвижные игры являются незаменимым средством пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками должна быть направлена на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движении. Работа педагогов современного дошкольного образовательного учреждения направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, на формирование у воспитанников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, совершенствование практических навыков здорового образа жизни. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса.

**Практическая часть: Объяснение правил и игра с воспитателями**

«Гуси - Лебеди»

Русская народная игра

На одном конце зала обозначается дом, в котором находятся гуси. Сбоку находится нора волка. На противоположной стороне стоит мама гусей. Происходит диалог:

Мама: Гуси, гуси!

Гуси: Да-да-да!

Мама: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!  
Мама: Так летите!

Гуси: Нам нельзя; серый волк под горой не пускает нас домой.

Мама: Так летите, как хотите, только крылья берегите.

Гуси летят к маме через луг, а волк, выбежав из норы, старается поймать их.

«Горелки»

Русская народная игра

(бег)

Дети встают парами в колонну, впереди водящий. Дети хором говорят:

Гори, гори, ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят!

Раз, два, три – последняя пара беги!

Последняя пара расцепляет руки и бежит с двух сторон от водящего, стараясь соединить руки, а водящий должен запятнать любого. Кого водящий пятнает, с тем и образует пару, которая встаёт вперёд.

«Мороз – красный нос»

Русская народная игра

На противоположных сторонах зала обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящих двое, они стоят посередине зала лицом к детям и говорят:

Морозы: Мы два брата молодые

Два Мороза удалые

Я Мороз красный нос,

Я Мороз синий нос.

Кто из вас решиться

В путь – дороженьку пустится?

Дети: Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети либо перебегают на другую сторону зала, в свой домик; либо бегают от морозов, пока они не заморозят всех.

«Золотые ворота»

Два воспитателя образуют ворота, взявшись за руки. Дети встают друг за другом и по очереди проходят в ворота, произнося:

Золотые ворота, проходите господа,

Перва мать пройдёт, всех детей проведёт,

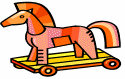
Первый раз, прощается,

Второй раз, запрещается,

А на третий раз, не пропустим вас!

Хлеб, соль, вода, закрываем ворота!

С последними словами ворота закрываются, ребёнок, который попался, становится воротами.

«Купи Тятя мне коня»

Выбирается ребёнок- водящий, он встаёт спиной к кругу детей и двигается спиной вперёд, держа в руке две палочки (лошадки). Дети идут по кругу, произнося:

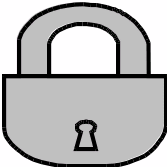
Купи Тятя мне коня, вороные ножки,

Буду девочек катать по большой дорожке.

С последними словами ведущий упирается спиной в двух детей из круга. Они поворачиваются спиной друг к другу, садятся на лошадок и на слова: «Раз, два, три, беги!» бегут вокруг, кто быстрее дотронется до водящего. Кто выиграл, тот водящий.

**Практическая часть:**

**Использование физических пауз в режимных моментах**



«Замок»

*(Гимнастика для кистей)*

|  |  |
| --- | --- |
| На двери висит замок | *Руки сцепляем в замок* |
| Кто открыть его бы смог | *Крутим замок вперёд назад* |
| Потянули, потянули, потянули | *Тянем руки в разные стороны* |
| Постучали, постучали, постучали, | *Стучим ладонями друг о дружку* |
| Покрутили, покрутили, покрутили, | *Крутим руки вниз вверх* |
| И – замочек наш открыли! | *Расцепить руки* |

«Пирог»

( Гимнастика для кистей)

(венгерская народная песенка в

обработке Эльмира Котляра)

|  |  |
| --- | --- |
| Мы спросили нашу печь:  Что сегодня нам испечь? | *Руки, вытянутые вперёд, сжимают и разжимают пальцы* |
| Печку мы спросили,  Тесто замесили. | *«замешиваем» тесто* |
| Тесто скалкой раскатали,  Раскатали, - не устали, | *«раскатываем» тесто* |
| Начинили творожком  И назвали пирожком! | *«лепим пирожки»* |
| Ну-ка, печка, ну – ка, печка,  Дай творожичку местечко! | *«сажаем» пирог в печку.* |

«Оладушки»

*(Пальчиковая гимнастика)*

|  |  |
| --- | --- |
| Если мама месит тесто,  Это очень интересно. | *Левая рука «держит миску»,*  *Правая «мешает ложкой»* |
| Ладушки, ладушки,  Что пекла? Оладушки. | *Хлопаем в ладоши*  *Пр. рукой «держим сковородку», лев. рукой «льём тесто»* |
| Раз – оладушек для мамы,  Два – оладушек для папы,  Три – оладушек для деда,  Четыре - оладушек для  бабы. | *«Раскладываем по тарелкам»*  *называя имена* |
| А ребятушки – дружки  Получают пирожки! | *«Печём пирожок»* |