Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 «Березка» городского округа г.Октябрьский РБ

**Консультация**

на тему «Организация двигательной активности дошкольников в режимных моментах»

**Подготовила**

*Хафизова Светлана Александровна*

Воспитатель первой

квалификационной категории

**Двигательная активность детей в режиме дня.**

Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Движение — главное условие нормального роста и развития организма.

*Выполнение зарядки укрепляет и физическое, и психическое здоровье — ребёнок испытывает положительные эмоции.*

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей.

**Виды утренней гимнастики.**

**Традиционная гимнастика** - непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются ОРУ  с различными пособиями.

**Гимнастика игрового характера**построена  на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры. Для малышей широко применяются песенки с движением, имитация.

Г**имнастика с использованием полосы препятствий** с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей, спортивных снарядов. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

**Гимнастика на тренажерах**дает оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Помогает решить проблему дефицита пространства, позволяет детям выполнять их любимые движения. Работа на тренажерах является прекрасным средством для развития органов дыхания и всех групп мышц.

**Ритмическая гимнастика**. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыку подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стайкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

**Структура утренней гимнастики.**

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

**Вводная**: ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки;

**Основная:** ОРУ (Общеразвивающие Упражнения), полоса препятствий, игры, танцы.

**Заключительная:** легкий бег с переходом на ходьбу, включая дыхательные упражнения.

В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. В начале и в конце гимнастики для предупреждения плоскостопия следует давать разные виды ходьбы в сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп.

После ходьбы дается бег: врассыпную, в колонне по одному, по двое, на месте, с продвижением в разных направлениях и разными способами.

В гимнастику включаются разные виды прыжков: на одной, двух ногах, на месте с продвижением вперед, в разных направлениях.

Перепрыгивание через предметы, впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседами.

Общеразвивающие  упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст детей | количество | Число повторений |
| Младший | 3-4 | 3-4-раз |
| 2младший | 4 | 4-5 раз |
| средний | 4-5 | 5-6 раз |
| старший | 5-6 | 6-8 раз |
| подготовительный | 6-8 | 8-12 |

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа. Положение лежа снимают давление массы тела на позвоночник и свод стопы. Для проведения ОРУ с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора. Построение детей, чтобы они ни мешали друг другу.

В старших группах количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения.  Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и по показу других детей.

В средней группе нужно сначала назвать упражнение, коротко объяснить его, если нужно показать, а потом давать команду на его выполнение.

В младших группах воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает.  Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.

В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются упражнения на дыхания.

**Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики:**

-не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;

-никакой заорганизованности, строгих правил, требований;

-нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их получал радость;

-во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок.

**Гимнастика пробуждения** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило- исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении .

**«Пробуждение солнышка»**

«Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. *(4 раза)*

«Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. *(4 раза)*

«Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. *(4 раза)*

«Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)

«Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. *(4 раза)*

«Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. *(4 раза)*

Упражнения лучше предлагать сначала из и.п лежа, затем стоя на коленях и только потом стоя.

Ходьба по дорожкам здоровья.

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

смене вида деятельности;

предупреждении утомляемости;

снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

Например:

В зоопарк пришли ребята- раз, два, раз, два( шаг на месте)

Там в пруду плывут утята – раз, два, раз, два! (плавательные движения руками)

А медведи ходят в клетке – вот так, вот так! (имитация ходьбы медведя)

Рысь царапает по клетке – вот так, вот так! (руки вперед, сжимать – разжимать кулаки)

Цапля ноги поднимает – высоко, высоко! (высокое поднимание колен)

Тигр спину прогибает – глубоко, глубоко! (прогнуть спину назад)

Белки там сидят на ветке, мы попрыгаем как белки! (прыжки на двух ногах)

Закрывают зоопарк, закрывают двери, а ребята, словно мышки, тихо, тихо сели.

**Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

тренировать дыхательный аппарат;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма;

восстановить душевное равновесие, успокоиться;

развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Например:

Упражнение «Паровоз».

Чух, чух паровоз,

Далеко меня повез,

За леса, за моря,

Где творятся чудеса.

(дети садятся на корточки и гудят – глубокий вдох-выдох «Ту-ту-ту»)

Упражнение «Дровосек».

Дровосек к нам приходил

И дрова нам порубил!

(Руки в замок над головой, вдох носом, на выдохе резко опустить руки, выдохнуть ртом, сказать «Ух!»)

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

осязательных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

На занятиях или в течении дня в режимных моментах включаются пальчиковые игры или массаж пальцев. В восточной медицине существует убеждение, что массаж большого пальца повышает активность головного мозга, указательного- положительно воздействует на состояние желудка, среднего- на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинец – на сердце.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: массаж; действия с предметами или материалами; пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Например:

«Маленький Егорка»

Маленький Егорка *Средним и указательным пальцами*

Топает по горке,      *правой руки* *«шагаем» по левой от кисти до плеча*

Взял саночки,     *Кулачек правой руки кладем на плечо*

Вжи-и-и-ик, поехал к мамочке!    *скатываемся вниз как с горки*

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Например:

**Гимнастика для глаз** с мячом

Глазки смотрят высоко, *(посмотреть вверх на мяч)*  
Глазки смотрят низко, *(посмотреть вниз на мяч)*  
Глазки смотрят далеко, *(посмотреть на мяч в вытянутых руках)*  
Глазки смотрят близко. *(посмотреть на мяч приблизив его к лицу)*

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.

Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;

этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Например:

**«Зайки и слоны»**

**Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.**

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет *с*детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будет слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

**Ритмопластика -**это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

*Цели:*развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).:

Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию, помогает творчески использо­вать пластическую выразительность.

Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Например:

**«Мороженое»**

*Цели:*развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

**«Мокрые котята»**

*Цель:*та же, что и в игре «Мороженое».

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;

самовыразиться;

снять психоэмоциональное напряжение;

избавиться от страхов;

стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Какие бывают игры? (малой, средней и высокой подвижности, с разными ОВД, с предметами и без)

**Массаж БАТ**

Массаж всегда был основой основ для лечения многих болезней и профилактики заболеваний не только суставов и спины, но и других органов. Этот факт известен давно и не требует доказательств. В Древнем Китае и Японии, в также и других странах были разработаны методы, благодаря которым человеку помогали и давали возможность продлевать жизнь. Точечный массаж первоначально был разработан для младенцев. Позже уже стал применяться и для детей в возрасте 3-6 лет, так как усилилась тенденция ухудшения здоровья малышей дошкольного возраста. Он не сложен по выполнению, поэтому может свободно применяться в дошкольных учреждениях. Для того чтобы детки могли выполнять движения самостоятельно, к движениям были придуманы стихотворения, которые подсказывают очередность и правильность движений. Точечный массаж в особенности полезен в периоды смены сезонов. Именно в это время заболеваемость увеличивается в несколько раз, также он способен оказывать благотворное влияние на весь организм. А если занятие будет проводиться в стихотворной форме, то оно станет для малыша не только полезной, но интересной и увлекательной игрой.

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Неболейка».**

Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),

Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),

Ладошку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).

Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),

Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).

Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),

Нам простуда не страшна.

**Точечный массаж для детей в стихах «Солнышко» позволяет легко и быстро избавиться от насморка и заложенности носа:**

Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)

Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).

Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу вверх),

Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),

Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),

Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),

Гладит ушки (растирать ладонями уши),

Гладит ручки (растирать ладони).

Загорают дети. Вот (поднять руки вверх).

**Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Задачи:**

Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.

Обучать элементам массажа.

Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей

Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

Развивать интеллектуальные функции.

Развивать двигательную память.

Воспитывать бережное отношение к своему телу.

Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие

**Массаж спины “Свинки»**

Как на пишущей машинке      Встать друг за другом «паровозиком» и

Две хорошенькие свинки        похлопывать по спине ладонями впереди

Все постукивают                      стоящего ребенка, на повторение потешки

Все похрюкивают:                    поворачиваются на 180 и поколачивают

Туки-туки-туки-тук!                 кулачками, затем постукивают

 Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!    пальчиками и поглаживают ладонями.

**Самомассаж «Петушок»**

Раз и два! Раз и два!             Тереть ладони друг о друга.

Начинается игра.

Красим крылья и живот,       Поглаживать ладонями руки, живот, грудь,

Красим грудочку и хвост,     поясницу,  ноги, голову.

Красим спину,

Красим ножки,

Красим гребешок немножко.

Вот какой стал петушок,       Поставить руки на пояс, горделиво

                                                 выпрямиться.

Ярко-красный гребешок.       Сделать несколько полуоборотов влево –

                                                  вправо.

**Логоритмика** - помощь, которую могут оказать в условиях обычного детского сада детям с незначительными нарушениями речи.

Известно, что ребёнок развивается в движениях. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому так важно на занятиях в детском саду использовать логоритмику.

Логоритмика - это система речедвигательных игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.

Основные задачи логоритмики:

1. Развивать внимание, слуховое восприятие.

2. Развивать пространственную ориентировку.

3. Способствовать коррекции речевых нарушений, фонематического слуха, темпа и ритма дыхания.

Логоритмические упражнения имеют оздоровительную направленность (общеразвивающие упражнения, работа над певческим дыханием, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения).

Например:

Кот Тимоша жил на крыше.(руки поднять над головой)

Ниже, в доме, жили мыши(наклон вперед, достать пол)

По стене взбирались мыши, не боясь кота на крыше(руками «шагать» вверх по ногам)

Караулил кот мышей, вынув пробки из ушей(повороты головы влево-вправо)

Он готовил мышеловки (руки в замок)

Но мышата были ловки (прыжки на месте)

Спрятавшись за спину Тишки (ладони перед лицом, выглядывать из-за них)

В прятки с ним играли мышки.

**Прогулки.**  Пребывание на улице является здоровьесберегающим видом деятельности: смена обстановки способствует улучшению эмоционального фона детей, служит профилактикой переутомляемости и восстановлению функциональных ресурсов. Прогулка — один из лучших видов досуга, во время которого активизируются защитные функции организма, происходит закаливание. Подвижные игры и физические упражнения, в том числе проведение спортивных игр с элементами соревнования в старших группах. Широко на прогулках используется самостоятельная двигательная активность детей.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его. Дети младшего возраста подражают в игре всему, что видят. В играх малышей, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

Движения детей 5-6 лет отличаются большей координированностью, точностью. Поэтому наряду с сюжетными и несюжетными играми широко используются игры с элементами соревнования.

В подготовительной к школе группе большинство детей хорошо владеют основными движениями. Необходимо ставить перед ними задачи для самостоятельного решения. Дети этого возраста должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

Таким образом, игра является незаменимым средством развития движений; формирование быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание, лазание), по содержанию (игры с правилами, спортивные игры). Подбор подвижных игр зависит от возрастной группы; общего уровня физического развития детей, их двигательных умений; времени года, режима дня, место проведения игр, интересов детей. При подборе сюжетных подвижных игр следует принимать во внимание сформированность у детей представлений о сюжете. Важно правильно организовать игру в отношении содержания, очередности выполнения заданий. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, образно, эмоционально и продолжается 1,5-2 мин. Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. В основном подвижные игры проводят в ООД, на прогулке. В содержание прогулки включаются естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения типа катания на санках, самокатах.