**Семинар**

**ТЕМА:**

**«Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья.»**

**Воспитатель 1 категории**

**Токарева И.Е.**

**п. Партизанское**

**2016 год**

**Подвижные игры как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья.**

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Между тем на уровне житейских суждений здоровье обычно воспринимается как недостижимый идеал или сумма среднестатистических, общих для всех норм и, как правило, лишено конкретного психологического смысла.

Однако здоровье – явление самостоятельное и многоаспектное. Каждый человек здоров условно, и каждый может быть здоровым в определенных условиях. Строго объективных критериев здоровья нет – существует более 300 определений здоровья. Наиболее распространенным является определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) : «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Давая определение здоровья, большинство педагогов имеет в виду физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего психический, социально-педагогический аспекты.

На современном этапе развития общества в ДОУ уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Одним из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья является подвижная игра.

Подвижная игра – эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Подвижные игры являются незаменимым средством развития детей, играют большую роль в их всестороннем физическом воспитании. Существуют игры малой, средней и большой подвижности, они проводятся в групповом помещении, в физкультурном и музыкальном залах, а так же на прогулках. Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание, воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое оздоровительное значение. Выбор той или иной игры зависит не только от её содержания и особенностей, но и от возраста, физического состояния и уровня двигательного развития её участников. Чем дети младше, тем сюжет и правила должны быть проще, продолжительность игры – короче, степень нагрузки – меньше, участие взрослого – активнее. Активное, заинтересованное участие педагога в игре доставляет малышам большую радость, создает позитивную эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия.

Подвижные игры

для детей младшего дошкольного возраста( 3-4 года)

• «Мой веселый звонкий мяч»

Инвентарь: резиновый мяч диаметром 18-20 см.

Описание игры. Дети и педагог становятся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В руках у педагога мяч. Взрослый показывает детям, как легко и высоко прыгает мячик, если отбивать его рукой. Затем кладет мяч на пол немного в стороне и предлагает детям повторить движения за ним, читая стихотворение С. Маршака.

Мой

Веселый

Звонкий

Мяч,

Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Ты куда

Помчался

Вскачь?

Выполняют наклоны вправо-влево, руки «лодочкой» одна на другую на уровне груди.

Красный,

Желтый,

Голубой –

Хлопают в ладоши.

Не угнаться

За тобой!

Наклоняются вперед, руки вперед-в стороны.

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячиком, одновременно повторяя текст стихотворения. Малыши прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню! » - дети прекращают прыжки и убегают от педагога к заранее оговоренному предмету (скамейка, стульчик и т. д.) . Педагог делает вид, что ловит ребенка.

• «Слушай внимательно»

Описание игры. Педагог и дети становятся на краю зала друг за другом. По сигналу взрослого (хлопок в ладоши, удар в бубен) все начинаются двигаться друг за другом, выполняя фигуры или движения, называемые педагогом:

• «Дерево» - останавливаются, поднимают руки вверх;

• «Куст» - присаживаются на корточки, руки на пояс;

• «Пень» - становятся на одно колено, опускают голову и руки.

После нескольких повторений детям предлагают выполнить фигуры самостоятельно.

Можно использовать и другие фигуры и движения, например:

• «Зайчики» - прыгают на двух ногах, руки на пояс;

• «Лисички» - бегут на носочках;

• «Медведи» - останавливаются, выставляют ладони вперед, пальцы слегка согнуты, произносят: «Р-р-р-р! »

Подвижные игры для детей пятого года жизни более разнообразны. Правила в играх усложняются, в игровых упражнениях создаются условия для достижения определенного результата. Дети начинают проявлять в играх инициативу, умение действовать целесообразно, успех в игре приносит им радость.

Подвижные игры

для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

• «Пробеги тихо»

Инвентарь: платок 40\*40 см из непрозрачного материала, коврик 50\*70см.

Описание игры. Дети становятся на одной стороне зала, педагог – водящий – в центре. Водящий завязывает платком глаза и присаживается на коврик. Через 5-10 секунд малыши пробегают мимо педагога на противоположную сторону зала, стараясь делать это бесшумно. Если водящий услышит шаги, он говорит: «Стой» - ребёнок останавливается. Взрослый не развязывая глаза, показывает, где услышал шум шагов. Если он правильно указал направление, то ребёнок возвращается на исходную позицию и бежит снова. Если ошибется, то водящим в игре становится ребёнок.

• «Кто больше»

Инвентарь:18-20 кубиков.

Описание игры: На полу в произвольном порядке расставлены кубики. Педагог с детьми встают в центре зала. По команде педагога: «Раз, два, три – кубики собери! » дети начинают собирать кубики и относить их на заранее определенные места. Побеждает игрок, который соберет больше кубиков (кубиков переносят только по одной штуке) .

В старшей группе игровая деятельность детей становится все более многообразной, чаще наблюдаются проявления самостоятельности. Это проявляется и в распределении ролей, и в соблюдении правил, и в непосредственном проведении самих игр. Дети стремятся к результативности игровых действий, постепенно овладевают умением их планировать. Ребята начинают организовывать игры по своей инициативе в небольших группах.

Подвижные игры

для детей старшего дошкольного возраста (5-6лет)

• «Бросай мяч»

Инвентарь: пластиковые или резиновые мячи диаметром 18-20 см – по количеству игроков.

Описание игры. Дети и педагог встают в произвольном порядке по всему залу на расстоянии 1, 5-2метра друг от друга. Педагог читает стихотворение Н. Третьяковой, выполняет упражнения с мячом, дети повторяют движения, стараясь бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стихотворения.

Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет.

Бросают мяч вверх и ловят его двумя руками.

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко.

Отбивают мяч на месте одной рукой.

Скок и скок, скок и скок,

Не достанешь потолок.

Бросают мяч двумя руками вверх, ловят его.

Скок и скок, стук и стук,

Не уйдешь из наших рук.

Бросают мяч двумя руками об пол и ловят его.

• «Быстрый обруч»

Инвентарь: обручи диаметром 50см – по количеству игроков, обруч диаметром 80-100см.

Описание игры. Дети и педагог становятся врассыпную по всему залу не небольшом расстоянии друг от друга. Педагог берет большой обруч, дети становятся внутрь малых обручей, придерживая их руками на уровне пояса. После слов педагога:

«Быстрый обруч я кручу,

Победить всех вас хочу!

От меня не отставайте,

Упражненье начинайте! »

дети начинают вращать обручи движениями туловища. Побеждает тот, кто дольше прокрутит обруч.

В подготовительной группе дети становятся более самостоятельными в организации подвижных игр, в сборах на подвижную игру проявляют более высокую организованность. Дошкольники выбирают игры в соответствии со своими интересами и желанием упражняться в том или ином виде упражнений. В играх с элементами соревнования начинает проявляться коллективная ответственность. В целях воспитания организаторских способностей педагог поручает детям проводить подвижную игру сначала с небольшим количеством сверстников, а затем и со всей группой.

Подвижные игры

для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

• «Физкульт-ура»

Описание игры: Дети и педагог становятся в круг в центре зала на небольшом расстоянии друг от друга. Педагог читает стихотворение З. Петровой и показывает движения, которые дети повторяют.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Шагают на месте, высоко поднимая колени, энергично взмахивая руками.

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Ноги врозь, руки вперед. Затем руки вверх, в стороны, вниз.

И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера.

Выполняют наклоны вправо-влево, руки на пояс.

Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Выполняют прыжки на месте на двух ногах, руки на пояс.

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Разводят руки в стороны, затем обеими руками охватывают себя за плечи (2раза) .

Заменяют физкультура

И холодная вода.

Выполняют наклоны вниз, руки вперед, ладони вперед.

И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера.

Выполняют «пружинку», руки на пояс.

Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Выполняют прыжки ноги врозь -ноги вместе, руки на пояс.

Не боимся мы простуды,

Нам ангина нипочем,

Поочередно с силой выпрямляют вперед правую и левую кисти, кисти сжаты в кулаки.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом.

Слегка наклоняются вперед, выполняют поочередные маховые движения руками вперед-назад.

И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера.

Шагают на месте.

Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Хлопают в ладоши.

Физкульт-ура!

Поднимают руки вверх – в стороны.

• «Докати обруч до кегли»

Инвентарь: 2 обруча диаметром 50см, 2 кегли высотой 18-22 см, кусочек мела или «Липучка» длиной 2-3 см.

Описание игры. На одной стороне зала обозначают мелом или «липучкой» линию старта, за которой в две колонны становятся игроки (расстояние между колоннами 1, 502 метра). Напротив каждой колонны на расстоянии 5-6 метров ставят по кегле; стоящие первыми игроки каждой колонны (команды) держат обручи. По команде педагога: «Раз, два, три – обруч кати! » первые игроки прокатывают обручи, подталкивая их ладонью ведущей руки (или палочкой) по направлению к кеглям. Докатив обручи до кеглей, дети берут обручи в руки, бегом возвращаются к линии старта и передают обруч следующему игроку и т. д. Побеждает команда, игроки которой выполнят задание быстрее.