Для сохранения и укрепления **здоровья дошкольников** необходимым условием является физическое развитие. Поэтому актуальным становится вопрос об использовании **подвижной игры как средства** оптимизации двигательного режима **дошкольника**.

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Свободу действий ребенок реализует в **подвижных играх**, являющихся фактором формирования физической культуры.

Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального использования, выполнения с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному **развитию человека**. Я учу детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией тела и индивидуальными способностями. Свободу действий **ребёнок реализует в подвижных играх**, которые являются фактором формирования физической культуры. **Подвижные** игры - это важнейшее **средство всестороннего развития детей**. Глубокий смысл **подвижных** игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значение в истории и культуре каждого народа. Одним из условий **развития культуры ребёнка являются подвижные игры**. В них дети осмысливают и познают окружающий мир, в них **развивается интеллект**, фантазия, воображение, формируются социальные качества. **Подвижные**игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляются естественная ловкость детей в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. **Играя**, дети не только познают окружающий мир, но и преображают его. Дети дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. В **играх дети**, прежде всего, находят отражение не общение со сверстниками, а отражение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летает, как воробушки, взмахивают руками, как бабочка крылышками, и т. д.

Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием детей придать изображаемое в игре образу живой характер. Когда дети вживаются в образ, как следствие. Формируются нравственные ценные личностные качества: сопереживания, сочувствие. В старшем возрасте характер игровой деятельности меняется. Детей интересует результат **подвижной игры**, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществлять задуманное творчески отображать в воображении и поведении накопленный двигательный опыт. **Подвижные** игры воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность инициативу. При проведении **подвижных** игр сопутствует большой эмоциональный подъём, радость, веселье и ощущение свободы. Различные по содержанию **подвижные** игры позволяют следить за разнообразием подходов к поиску путей **гармоничного развития**. По-разному **подвижные** игры способствует всестороннему **развитию** дошкольников и несущих в себе разную социальную направленность. Игре *«Ловишки»* присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил, убегая, догоняя, увёртываясь дети максимально воодушевляют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психологические качества. Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству, **подвижные** игры являются одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. Особое внимание уделяю выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психологические процессы, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы. Ребята передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мелкая и крупная мускулатура, что способствует выбросу гормонов радости, обеспечивающих улучшения состояния и жизнедеятельности организма. Особенно важную роль в своей работе с детьми отвожу **играм с мячом**. **Играя** дети выполняют разнообразные манипуляции с мячом: целятся, отбивают, подбрасывают, перебарывают, соединяют движения с хлопком, различными поворотами и. т. д.

Эти игры **развивают глазомер**, двигательные координационные функции. **Играя** и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, своё тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом **развиваются гармонично**. **Подвижные** игры оказывают оздоровительное воздействие на организм детей - они упражняются в самых разных движениях: беге, прыжках. перелезании, бросании, ловле, увёртывании. Оздоровительный эффект **подвижных** игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Велика роль **подвижных** игр в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилам, познавать окружающий мир; овладевать пространственной терминологией. В процессе игры активизируется память, представления, **развивается мышления**, воображения. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют игры и в нравственном воспитании дошкольников.

Дети учатся действовать в коллективе, подчинятся общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон; сознательное выполнение их формируют волю, **развивают самообладание**, выдержку, умение контролировать свои поступки, поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. **Подвижная игра учит искренности**, товариществу. Подчиняясь правилам игры, ребятки учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Таким образом, **подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком** знаний и представлений об окружающим мире; **развития мышления**, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально волевых качеств.

**Подвижные игры как средство** физического воспитания способствует оздоровлению детей благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизирует творческую деятельность, самостоятельность, проявление раскованности, свободы и решения игровых задач. **Подвижные** игры способствуют закреплению совершенствованию движений детей.

Являясь важным **средством** физического развития, **подвижная игра** одновременно оказывает **оздоровительное** воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. **Оздоровительный эффект подвижных** игр усиливается при проведении их на свежем воздух

В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, в особенности простудными заболеваниями гриппом, ОРВИ и т. п. Это связано не только с вирусными эпидемиями, для распространения которых зима, холод — самое благодатное время, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет человека, и в первую очередь — ребёнка. Поэтому содержание деятельности детей на прогулке необходимо планировать в зависимости от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста детей.

Если температура воздуха низкая, то проводятся игры большой **подвижности**, с бегом и прыжками (*«Мы веселые ребята»*,*«Ловишки»*,*«У медведя в бору»*, *«Волк во рву»*, при этом не давая детям сильную нагрузку с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. В жаркую погоду использовать **малоподвижные игры с ходьбой**, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием (*«Летает – не летает»*, *«Найди, где спрятано»*, *«Попади в цель»*, *«Ручеек»*, *«Водяной»*, *«Кто позвал?»*)

Велико значение **подвижныхигр** в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от *«ловишки»*, надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети выполняют с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуется применять разные виды ходьбы (по ребристым дорожкам, по коврикам с нашитыми пуговицами, по наклонной плоскости, по песку и др.) которые используются как элементы в **подвижных играх***«Перейдем через мостик»*, *«Поднимемся в гору»*…В результате повышается общий тонус организма, укрепляются мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная красивая походка.

Соответствующие упражнения и позы, которые вводятся в **подвижные игры**, дают физическую нагрузку на нужные группы мышц, способствуют формированию осанки ребенка. Это большинство игр с моментами строя *«Жмурки на месте»*, *«Ходим в шляпах»*, *«Быстро встать в строй»*.

Также следует помнить, что любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения. Таким образом, **подвижные** игры классифицируются по степени воздействия на организм: малой, **средней и высокой степенью**.

Такие игры как: "Найди игрушку", "Зайка беленький сидит", "Найди и промолчи", "Пройди тихо", "Узнай по голосу", "Угадай, кто ушел *(спрятался)*", "Найди свою пару", "Летает - не летает", "Слушай команду", "Пройди – не задень" и т. п. являются **играми**малой степени воздействия (**малоподвижные**, которые используются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности, для развития внимания, четкости и слаженности движений, развивают быстроту реакции и координацию движений.

Игры: "Совушка", "День и ночь", "Наседка и цыплята", "Мышеловка", "Море волнуется", "Зайцы и волк", "Кот и мыши", "Мы веселые ребята", "Карусель", "Два мороза", "Хитрая лиса" и др. являются **играми средней** степени воздействия *(****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. Тонизирующий эффект достигается за счет небольшого утомления, между конами организм отдыхает, затем привыкает к небольшим нагрузкам. Игры **средней** интенсивности оказывают широкое **оздоравливающее** действие на все функции организма, параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентировка в пространстве.

К **играм** высокой степени воздействия относятся игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, с большим количеством правил, спортивные игры, игры- эстафеты, игры с мячом. **Подвижные** игры тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия *(ускорения в беге, прыжках через скакалку, ведение мяча и т. п.)*сменяются снижением интенсивности игры или отдыха, а затем снова повторяются. На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Эти игры связанны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, фантазией, смекалкой, полном самостоятельных решений и рациональной технике и тактике игры. Примерами таких игр могут быть: "Догони свою пару", "Космонавты", "Ловишки", "Салки", "Пятнашки". "Чьё звено скорее соберется", "Ловля обезьян", "Не оставайся на полу", "Третий лишний", "Футбол", "Волейбол", "Бадминтон" и другие спортивные игры, игры эстафеты с различными двигательными заданиями.

В своей работе необходимо уделять особое внимание взаимодействию с родителями, так как в центре работы по сохранению и укреплению **здоровья** детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов. Учитывая индивидуальные возможности ребенка, давать советы родителям, как организовать ту или иную деятельность, преследуя основную цель: сохранение и укрепление **здоровья детей**, формирование потребности в **здоровом образе жизни**