

*Александрова Оксана Вячеславовна*

инструктор по физкультуре

*Дмитриева Эдита Валерьевна*

воспитатель

МАДОУ «ЦРР Д/С №7 «Улыбка»

г. Бирск, Республика Башкортостан

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

*Аннотация: в статье авторы делятся опытом организации и проведения подвижных игр на свежем воздухе, доказывают важность создания благоприятных условий для развития двигательных навыков, физических качеств, дружеских взаимоотношений детей дошкольного возраста, подтверждают положительное влияние подвижных игр на состояние физического и психического здоровья дошкольников.*

**Ключевые слова:** подвижная игра, укрепление здоровья, двигательная активность, дружеские взаимоотношения.

Общеизвестно значение игры в развитии детей дошкольного возраста. В образовательном процессе мы используем сюжетно-ролевые и дидактические, строительные и театрализованные игры. Но среди всего многообразия игр особое место занимают подвижные игры, в процессе которых дети не только выполняют определенные двигательные действия, но и учатся подчиняться определённым правилам и регулировать своё поведение, общаться со взрослыми и сверстниками.

В нашем детском саду мы придаём большое значение проведению подвижных игр во время прогулок, экскурсий, физкультурных праздников и развлечений на спортивной площадке детского сада. Играя на свежем воздухе, мы решаем целый комплекс обучающих, развивающих и воспитательных задач.

Главная задача – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе

значительно усиливается работа сердца и легких, кровь обогащается кислородом, что оказывает положительное влияние на укрепление нервной системы, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата. Улучшается аппетит, сон, повышается работоспособность.

Задача формирования навыков движений – ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия – наиболее эффективно решается в сюжетных играх. Таких как «Мыши и кот», «Птички и птенчики», «Наседка и цыплята», «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Пожарные на учении», «Охотники и зайцы» и т. д.

Кроме того, такие игры помогают в воспитании умения договариваться о выполнении двигательных заданий, выборе водящего, наказании для проигравшего, то есть проявлять сообразительность, находчивость, самостоятельность, творческую инициативу.

Подбирая для детей подвижные игры, прежде всего, учитываем их возраст и индивидуальные особенности. Игры с простыми правилами, где игровые действия каждого ребёнка не зависят от действий остальных участников, проводим на начальном этапе. Когда игроки находятся вместе, а каждый из них выполняет свою задачу, предоставляется больше возможностей для индивидуального проявления ловкости, быстроты, умения действовать строго по сигналу.

Например, «Лохматый пес». Правилами игры предусмотрено, что «пёс» ловит детей только после того, как подан сигнал. «Пёс» должен проявить быстроту и ловкость, чтобы поймать детей, а дети должны проявить быстроту и ловкость, чтобы не быть пойманными.

Каждая игра требует длительной и тщательной подготовки. Чтобы игра проходила интересно и увлекательно, готовим атрибуты: маски, детали костюма, медальоны, игрушки, ориентиры и т. д. Для игр спортивного характера, где дети соревнуются в меткости, выносливости и стремлении к победе, используем спортивный инвентарь, как фабричный, так и нетрадиционный, изготовленный своими руками и с помощью родителей.

Постоянно разучиваем с детьми новые считалки для выбора ведущего, слова, которыми сопровождается новая, незнакомая игра.

Заранее, еще до выхода на участок, договариваемся с детьми, где соберемся, в какую игру будем играть и по какому сигналу ее начнем (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флагжком и т. д.).

Чтобы подвести детей к игре, подбираем по теме стихотворения, загадки, песенки.

Большой популярностью у детей старшего дошкольного возраста пользуются игры-эстафеты. В таких играх особенно важно умение детей координировать свои действия с действиями других членов команды. Ребёнок наглядно видит, как важна его роль в достижении общего результата, но, тем не менее, общий успех зависит от умения действовать согласованно с остальными участниками по команде. В то же время в процессе игр-эстафет дети учатся справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Обращаем внимание детей на то, что желаемого результата поможет достичь только сплоченность команды, дружба, взаимопомощь и взаимовыручка.

При подведении итогов эстафеты отмечаем тех детей и команды, которые помогали друг другу, четко и быстро выполняли правила игры, спокойно реагировали на замечания товарищей, спокойно исправляли ошибки, вели себя достойно, как выиграв, так и проиграв.

Основным результатом, достигнутым при организации и проведении подвижных игр, мы считаем создание благоприятных условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание дружеских взаимоотношений, дисциплинированности, умения действовать в коллективе сверстников. А главный результат – высокий уровень сохранности физического и психического здоровья, навыков движений, развития физических качеств.

### ***Список литературы***

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 48 с.

2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.