

**Плитник Наталья Николаевна**

воспитатель

**Алешко Елена Михайловна**

воспитатель

**Алпуртова Татьяна Григорьевна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №37 «Соловушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** статья посвящена актуальным вопросам укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. По словам авторов, здоровье – это дар, без которого тяжело сделать жизнь счастливой, длительной и увлекательной. Укреплять и сохранять здоровье детишек, главная задача воспитателей. Здоровый малыш легче учится, у него скорее складываются нужные способности и умения. Он лучше адаптируется к смене условий и правильно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важный посыл верного формирования характера, природных способностей, развития воли.*

***Ключевые слова:** движения, здоровья детей, игра, дошкольный период, подвижные игры, двигательная активность.*

Здоровье, приобретенное в детском саду, служит основой для нормального развития и сохраняет свое значение и в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения, – это здоровье нации, будущего государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала одной из приоритетных задач во всем мире. Одной из задач нового шага перемены системы образования станет внимательное отношение детей к здоровью как к жизненной ценности; формирование необходимости здорового образа жизни; подбор возрастных образовательных технологий, которые были направлены на поддержание здоровья дошкольников.

Для педагогического общества было установлено найти действенные методы укрепления здоровья детей и повышения двигательной активности «как сильного фактора эмоционального и умственного развития человека». Решая этот вопрос, воспитатели должны прийти к одному мнению: активно воспитывать детей. Потому что физиологическое определение здоровья детей динамично, и в то же время оно противостоит патологическим и экстремальным явлениям состояния организма ребенка. Содержание и методы, реализованные в дошкольном образовательном учреждении, где требования современного образования адресованы педагогам, сформировали обширную двигательную культуру дошкольников, а внимание к двигательной активности, в связи с тем, что движение – основа жизни.

Игра – является естественным спутником жизни малыша, потому в развивающемся организме малыша она соблюдает законы, которые были установлены самой природой. Творчество, положительные эмоции, – важные причины оздоровления.

Достаточно многообразна свободное время детей в играх способствует общему и полноценному их развитию. А также, подобранные с учетом возраста, уровень физической подготовки детей, подвижные игры, в особенности игры на открытом воздухе, способствуют улучшению здоровья, укреплению тела ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

Стремительное развитие технологий в мире, обширное распространение телевидения, компьютеров, киберигрушек, мобильных телефонов вынуждают современного ребенка вести неподвижный образ жизни. Нынешний темп и стиль жизни всё меньше и меньше создаются дошкольнику для прогулок на свежем воздухе, для непосредственного общения с товарищами.

Гиподинамия, психологический стресс, употребление фаст-фуда, отсутствие свободного времени, плохое общение с родителями – все это оставляет негативный отпечаток на здоровье детей.

Потому в современной жизни детей актуальная проблема использования подвижных игр становится острой и необходимой.

***Список литературы***

1. Гюрджиев Г. Стоп упражнения / Г. Гюрджиев // Наука и религия. – 1989. – №9.
2. Дегтярев И.П. Физическое развитие / И.П. Дегтярев. – Киев, 2005.
3. Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками / М.Н. Дедулевич. – М.: Просвещение, 2007.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. – №9.