**«Физическая активность детей посредством организации подвижных игр»**

Физическая (двигательная) активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребѐнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижная игра - один из самых замечательных способов для ребѐнка развить свою двигательную активность. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. Подвижная игра —незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Классификация подвижных игр по сложности

• Сюжетные

• Бессюжетные

• Игры - забавы

• Спортивные игры

**Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки**

Игры малой подвижности Рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п.)

Игры средней подвижности Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению.

Игры большой подвижности Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет быстрого бега, прыжков, частой и быстрой смене движений.

**Классификация подвижных игр по двигательному содержанию**

- игры с ходьбой;

- игры с бегом;

- игры с лазанием;

- игры с прыжками;

- игры с метанием.

**Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств:**

- игры на формирование ловкости;

- игры на формирование быстроты;

- игры на формирование выносливости;

- игры на формирование силы.

Этапы проведения подвижной игры:

- подготовка игры самим педагогом (продумывание правил и их

объяснения, разучивание текстов, подготовка оборудования и

материалов);

- эмоциональный настрой детей на игру;

- точное, краткое, заинтересовывающее детей объяснение правил;

- проигрывание игры с обязательным участием педагога (в роли ведущего, водящего или «капитана» группы - в зависимости от того, чья задача в данной игре сложнее);

- 2-3 повторения игры на одном занятии;

- предложение детям выбирать понравившиеся игры из известного

репертуара и закрепление игры на последующих занятиях напоминанием основных правил;

- введение новых вариантов игры на основе уже хорошо знакомой.

**Методика проведения подвижной игры:**

- Название игры.

- Программные задачи (закреплять, совершенствовать, управлять).

- Цель игры (воспитание общей выносливости, силы воли; ловкости, дружелюбия, ориентировка в пространстве и т. д.).

- Оборудование (например, скамьи, канаты, обручи и т.д.)

- Сюжет игры (младший и средний возраст), содержание игры (старший дошкольный возраст).

- Правила игры (знание правил игры, начинаем игру после сигнала).

- Ход игры ( выбор водящего, считалка, речевка, сигнал)

- Руководство игрой (отслеживаем развитие сюжета, успокаиваем гиперактивных детей, стимулируем к действиям медлительных детей).

- Варианты игры (усложнения).

- Анализ проведенной игры (подводить итоги игры нужно только на положительных эмоциях, похвалить лучших, успокоить проигравших, обнадежить, что в следующий раз все получится)

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе.

Продолжительность игры с детьми от 3 до 7 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами:

- уменьшением или увеличением числа играющих;

- продолжительностью игры по времени;

- размеров игровой площадки;

- количества повторений;

- тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха.

Учитывая то, что зимой движения ребенка ограничены, нагрузку уменьшают или увеличивают перерывы между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха.

Подвижные игры - школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными для детей хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание;

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

- провести игру в нестандартных условиях;

Целесообразно подобранные подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, повышению двигательной активности, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.