

## **«Активизация двигательной активности посредством подвижных игр»**

*Лапшиманова Наталья Юрьевна –*

*Воспитатель I кв. категории.*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольника – это укрепление их здоровья, снижение заболеваемости. А это возможно только с помощью развития двигательной активности ребёнка. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребёнка. Ведь в процессе двигательной активности создаются благоприятные условия для развития всех органов и систем в период формирования организма ребёнка. Потребность в движении свойственна ребёнку, необходимо только всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых успехов при овладении каким либо из них. Вся организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, досугов, спортивных праздников, должна стимулировать стремление активно двигаться.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и

улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии по ФГОС в ДОУ отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
  - формирование полезных привычек;
  - формирование валеологических навыков;
  - формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
  - воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные здоровьесберегающие мероприятия:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- физкультурно-оздоровительные (спортивные мероприятия, проведение подвижных игр, валеологические занятия, процедуры закаливания и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, повышение компетентности в вопросах возрастных и психологических особенностей дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических представлений).

Работая в старшей группе «Золушка», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий. Для себя мы выбрали следующие формы работы с детьми:

- стопотерапия – стимуляция стоп. Такие упражнения не имеют противопоказаний:
  - все упражнения и процедуры для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв
  - чередуйте упражнения, чтобы не пропал интерес
  - комплекс упражнений делается 10 минут

- спортивные развлечения и праздники – физкультурный праздник в детском учреждении представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенный динамикой двигательного содержания, он является радостным событием в жизни детей. В нашем саду проводятся такие праздники как:

«23 февраля» - зимний период

«9 мая» - весенний период

Квест «Осенний марафон» - осенний период

«23 февраля» - праздник проводится совместно с родителями. В основу праздника входят подвижные игры и разнообразные физические упражнения, они не требуют специальной подготовки. Все физические упражнения отражают приобретенные детьми двигательные навыки за определенный период времени. В процессе самого праздника большую роль играет, приглашенные родители, которые соревнуются вместе с детьми. Эмоциональный подъем и бодрое настроение заряжает всех участников.

«9 мая» - торжественный праздник посвященный 9 мая. Дети переодеваются в выбранную форму. Мальчики надевают пилотки, плащи, а девочки пилотки, юбки, рубашки. Дети совместно с родителями подготавливают фотографии своих «прадедов». Задача состоит в том, чтобы дети прошли в колоннах, маршируя под музыку, имитируя парад. В конце праздника запускают в небо воздушные шары. Праздник проводится на свежем воздухе и является радостным событием в жизни детей.

Квест «Осенний марафон» - Дети делятся на команды, которые шествуют со своим девизом. Игровое соревнование заключается в том, что дети передвигаются по станциям, и выполняют на каждой станции задания. Соревнуются в беге, метании, прыжках, лазании, пении и др. Высокий накал страстей, непредсказуемость результата, доставляет удовольствие тем, кто соревнуется и тем, кто следит за состязанием на площадке. В ходе игры надо формировать у дошкольников способность к точному соблюдению правил.

Обязательным элементом в этом состязании сюрпризный момент, который вызывает у детей яркость впечатлений, удивление, радость.

Спортивные игры в детском саду могут использоваться не только как средство повышения двигательной активности детей, но и как мотивация к здоровому образу жизни.