

# ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЯ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



# Здоровь

**е** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)



**Здоровье** – это вершина которую должен каждый покорить сам - так гласит восточная мудрость.

**Задача педагогов, воспитателей** – научить детей покорять эту вершину.

- Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс в настоящее время общее название «здоровьесберегающие».



**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

- **Здоровьесберегающие педагогические технологии** применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Технология обучения здоровому образу жизни

Коррекционные технологии



Технология  
сохранения и  
стимулирования  
здоровья

Ритмопластика

Динамическая пауза

Подвижные и  
спортивные игры

Релаксация

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Дыхательная  
гимнастика

Гимнастика бодрящая



Технологии  
обучения  
здоровому  
образу жизни

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия

Самомассаж

Активный отдых

Занятия из серии  
«Азбука здоровья»



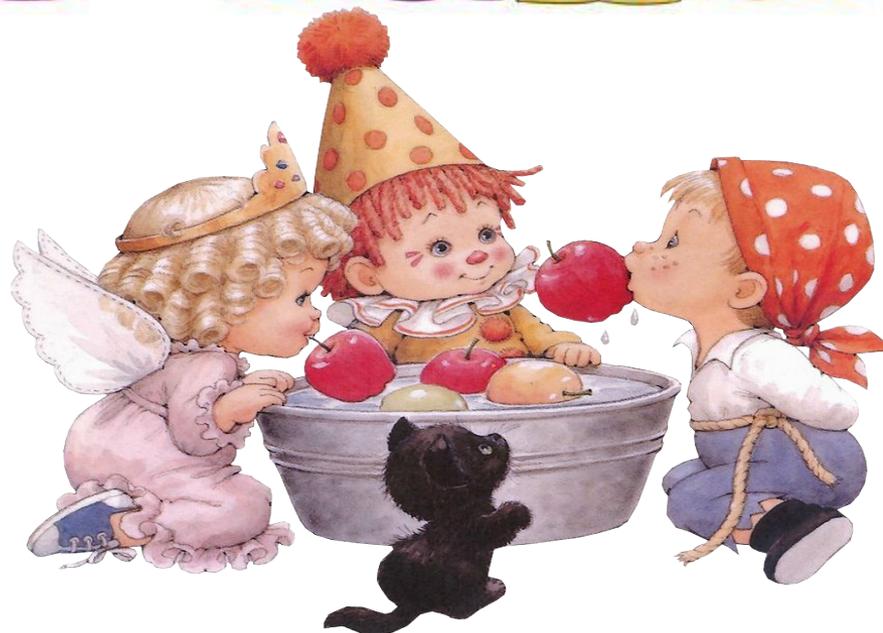
Коррекционные  
технологии

Артикуляционная  
гимнастика

Технология  
музыкального  
воздействия

Сказкотерапия

ЛФК



**Подвижная игра** - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, эстетическое и трудовое воспитание.



## **Основные задачи подвижных игр**

1. Укреплять здоровье играющих.
2. Способствовать их правильному физическому развитию.
3. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них.
4. Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества.
5. Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.



## КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).



# Подвижные игры



Подвижные  
игры с  
правилами

Игры с  
элементами  
спортивных  
игр

Игры,  
забавы,  
аттракционы

Сюжетны  
е

Бессюжетны  
е

Волейбол

Баскетбол

Настольный  
теннис

Бадминтон

Футбол

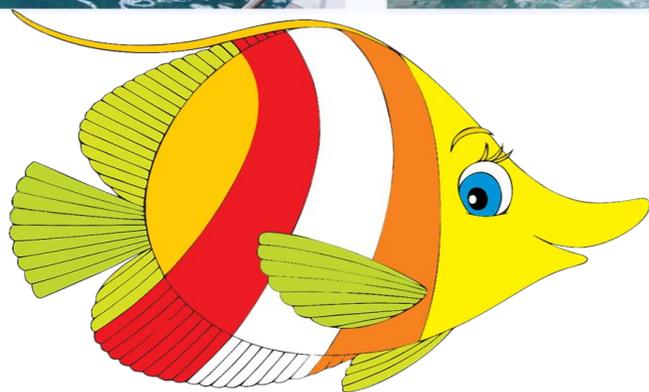
С предметами  
(серго,  
кольцеброс,  
кегли)

С  
элементами  
соревнований  
эстафеты



## Подвижные игры развивают:

1. Творческое отношение детей к двигательной деятельности;
2. Обще физиологическое, тонизирующее, успокаивающее воздействие на организм ребёнка, рационального навыка естественных движений, правильная осанка, координация и эстетика движений, быстрота реакции, умение чередовать физическое напряжение с отдыхом, умение сочетать движения с соответствующими словами в стихах, навыки элементарных передвижений в горизонтальном и вертикальном положении ребёнка, общеукрепляющее воздействие,



3. Навыки в ходьбе, беге, прыжках, подлезании, пролезании, ползании, чувства равновесия, глазомера, меткости, элементы построений и перестроений, чувства правильной позы при передвижении, умение играть с различными атрибутами;
4. Психические процессы: зрительная, комплексная память, концентрации и переключаемости внимания, мышления, воображение;
5. Мышечный «корсет» позвоночника, мышц конечностей и туловища, всех звеньев опорно-двигательного аппарата, умение расслаблять мышцы, мышечной силы;



6. Аэрация отделов лёгких, улучшение и стимуляция функций дыхания, навык правильного дыхания (ритмичное, полное, с плавным выдохом), сердечно – сосудистой системы, стимуляцию обмена веществ;
7. Координация зрительного, слухового, моторного анализаторов, подвижность и переключаемость нервных процессов;
8. Ловкость, выносливость, быстрота реакции на сигнал, быстрота освоения нового, чёткость движений;



9. Такие качества личности, как целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, активность, наблюдательность, фантазия, инициатива и увлечённость, терпение, дисциплинированность, выдержка, самообладание, умение держать себя в руках, правильное реагирование на неудачу, честность, воли к победе;

10. Умение согласовывать действия в коллективе, включаться в единые действия коллектива, чувства партнёрства.



Дошкольный возраст является уникальным и решающим периодом развития ребёнка, когда формируются основы личности, активно развивается воображение, творчество, усвоение норм и правил, принятых в обществе.

Однако все эти важнейшие качества формируются не в учебных занятиях, а в ведущей и главной деятельности дошкольника - в **игре**.

Лесгафт назвал подвижную игру «упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни! Так давайте помогать нашим детям готовиться к жизни!

