

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 11 «Незабудка»
(МБДОУ №11)

Консультация для воспитателей
на тему:
«Подвижная игра как средство здоровьесбережения у детей
младшего дошкольного возраста»
(годовая задача №1)



Подготовила воспитатель:
Любенко Ольга Петровна

г. Мытищи
2022

Подвижная игра как средство здоровьесбережения у детей младшего дошкольного возраста

«Игра не пустая забава.

*Она необходима для счастья,
для их здоровья и правильного развития».*

Д.В. Менджерицкая, кандидат педагогических наук.

Состояние здоровья наших детей – это один из самых важных показателей благополучия общества и государства, а также одно из условий успешного социального и экономического развития страны.

Жизнь в современном мире предъявляет высокие требования к состоянию здоровья людей и особенно маленьких детей. Сегодня проблема здоровья особенно остро встает в дошкольном и школьном возрасте. Именно в детстве можно привить ребенку полезные привычки, которые останутся на всю его жизнь.

Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий (*"не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"*), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Общая картина при поступлении в детский сад такова: слабое физическое развитие детей, дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикующая и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

ФГОС дошкольного образования считает сохранение и укрепление здоровья дошкольников одной из важнейших задач.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое развитие. Поэтому актуальным становится вопрос об использовании подвижной игры как средства оптимизации двигательного режима дошкольника.

Подвижная игра – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости получают малыши, когда взрослые, преодолевая усталость, занятость, отложив в сторону домашние дела, соглашаются поиграть.

Объяснения должны быть простыми и понятными для ребенка. Вы сами должны быть примером для ребенка, поэтому сразу включайтесь в игру. Внимание маленького ребенка в основном является произвольным. В его основе лежит интерес к происходящему. Недостаток произвольности в этом возрасте компенсируется за счет природного детского любопытства и готовности включаться в игру.

Вы показываете упражнения, а ребенок повторяет за вами. Упражнения выполняете 4-5 раз, если ребенок легко справляется с упражнением, можно увеличить число повторов. Уже через месяц вы увидите результаты.

Каждое упражнение начинайте с вопроса: «Во что поиграем?»

1. **«Поезд».** Сначала вы изображаете поезд, ребенок – машиниста, затем меняетесь местами. «Поезд» идет прямо, затем обходит препятствия. Спина прямая, плечи опустите, лопатки сведите вместе, руки согните в локтях, кулаки сожмите и выполняйте энергичные возвратно-поступательные движения. Этого времени достаточно, чтобы разогреть мышцы.
2. **«Шустрое перышко».** Поделите комнату на две части: одна половина мамина, другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину комнаты, мама – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.
3. **«Воробей».** Вместе с ребенком наблюдайте за поведением воробышков на улице и предложите повторить их движения дома. Прыгайте на месте на двух ногах, а затем вперед-назад. Затем отведите прямые руки назад, как крылышки у птичек это поможет сохранить правильную осанку и не сутулиться.
4. **«Велосипедист».** Очень интересное упражнение, имитирующее езду на велосипеде. Проследите, чтобы ребенок лежал на коврике, плотно прижав лопатки к полу. Поднимите ноги и изображайте езду на велосипеде.
5. **Игра «Самолёты».** Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова мамы: «Самолёт заводит пропеллер» "Самолет полетел" ребенок отводит руки в стороны, и бежит в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.
6. **Игра «Качели-карусели».** Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Помимо этого, соблюдайте следующие правила:

1. Занимаетесь с ребенком регулярно, систематически.
2. Для здоровья малыша полезно организовывать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в другое удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.
3. Постоянно следите за осанкой ребенка, предварительно научив ребенка держать спину.
4. Следите, чтобы ребенок правильно сидел за столом, когда ест, рисует или рассматривает книги. Нельзя упираться грудью в столешницу, а голову склонять к столу.
5. Приучайте ребенка спать на ровной, жесткой постели.

Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, застенчивости: у ребенка появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу; постепенно зарождается чувство коллективизма, товарищества.

Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, т.к. при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

Положительные эмоции, возникающие у них в это время, имеют особое значение, так как оказывают влияние на здоровье и физическое развитие ребенка.

У детей огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

В своей работе педагогам необходимо уделять особое внимание взаимодействию с родителями, так как в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья, включающая всех ее членов.

В индивидуальных беседах, консультациях, на родительских собраниях через различные виды наглядной агитации нужно убеждать родителей в необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни через организацию подвижных игр в домашних условиях. Учитывая индивидуальные возможности ребенка, давать советы родителям, как организовать ту или иную деятельность, преследуя основную цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

