**«Укрепление физического здоровья воспитанников средствами спортивных игр»**

Состояние здоровья детей является одним из основных показателей работы детского учреждения. Глубоко понимая важность этой проблемы, в нашем коллективе на протяжении ряда лет уделяется большое внимание физическому воспитанию и оздоровлению детей в каждой возрастной группе.

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Особое значение в физическом развитии дошкольника занимают подвижные (спортивные) игры.

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, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

  Спортивные игры:

•    Полезны для всестороннего гармоничного развития личности малышей.

• Развивают ритм и память, активную речь, эмоциональность, внимательность, творчество, навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию информации и концентрации внимания.

• Улучшают общее физическое развитие, укрепляют мышечный корсет, формируют осанку.

•  Укрепляют нервную систему и являются профилактикой детских нервозов.

•   Вырабатывают навыки вербального и невербального общения.

•Воспитывают умения взаимодействовать в коллективе, добиваясь взаимопонимания и компромиссов.

• Ускоряют обмен информацией между левым и правым полушариями, в результате чего стимулируются процессы восприятия, распознавания, мышления.

Подвижные игры формируют двигательные навыки, способствуя хорошему физическому развитию, являются средством предупреждения сердечнососудистых заболеваний и неврозов.

Упражнения в спортивных играх собраны в специальные комплексы, объединенные игровым сюжетом, и включают в себя ходьбу, бег, наклоны, повороты, приседания – «Шарики», «Лягушата», «Автобус», «Воробушки», «Часы» и др.

Подвижные игры – хороводы, марши, танцевальные движения, жмурки, салки:

* учат малышей лучше осознавать различные ситуации и роли,
* принимать решения,
* добиваться взаимопонимания,
* идти на компромисс,
* развивают эмоциональность, воображение, память, координацию движений и ритм, музыкальный слух и навыки общения.