**Подвижная игра – средство приобщения детей к здоровому образу жизни**

*Салахутдинова Наиля Риковна,*

*воспитатель*

*МБДОУ ДС № 27 «Филиппок»*

*г. Нижневартовск*

ФГОС дошкольного образования направлен на решение одной из главных задач: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических качеств, становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В соответствии с ФГОС ДО предусмотрены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нам, педагогам и родителям, нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

У детей старшего дошкольного возраста 6–7 лет наступает новый период жизни: поступление в школу. Предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в данный возрастной период. А именно будущим первоклассникам придется больше сидеть, изменяется режим питания и сна, усилится нагрузка на органы зрения и слуха, поэтому этот учебный год я активизировала в своем образовательном процессе использование подвижной игры как средства формирования ценностей здорового образа жизни.

Предстоящую работу мы должны проводить в игровой деятельности, именно в игре формируется сила воли, ответственность, инициатива, любознательность.

Значение подвижной игры в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни трудно переоценить. Это прекрасное средство развития и совершенствования движения детей, укрепление и закаливание их организма.

В связи с вышесказанным актуальность данной проблемы находит отражение среди приоритетных задач нашего дошкольного учреждения, а именно сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством подвижных игр.

С каждым годом возрастает уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности, снижение иммунитета.

Подвижная игра решает разнообразный спектр задач, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В связи с этим я поставила перед собой цель и задачи.

Цель: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни посредством использования подвижной игры.

Задачи:

* Закрепить навыки основных движений посредством подвижной игры.
* Вызвать интерес к подвижным играм, научить их самостоятельно использовать.
* Формирование правильной осанки, различных групп мышц, профилактика плоскостопия, нарушений зрения.

Для решения поставленных задач нами используются следующие группы подвижных игр:

1. Группа подвижных игр на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса, их цель – совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений. Например, «Орел и воробьи», «Морская фигура», «Напольный волейбол», «Лодочка».
2. Группа подвижных игр при плоскостопии, их цель – закрепить навыки правильной установки стоп и напряжения мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях, укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава, например, «Мостик», «Собачки», «Дикая змея»
3. Группа подвижных игр, направленных на развитие зрительного восприятия, глазомера у детей дошкольного возраста, целью этих игр является профилактика нарушения зрения у детей, тренировка зрительных мышц, например, «Бусы для Алисы», «Снайпер», «Боулинг», игры с кольцебросом.

Группа подвижных игр с детьми, поведение которых характеризуется высокой подвижностью, повышенной возбудимостью. Игры направлены на контроль двигательной активности, тренировку внимания, например, «Слушай хлопки», «Король сказал», «Веселая игра с колокольчиком», «Замри», «Расставь посты».

Группа подвижных игр с детьми, поведение которых характеризуются малоподвижностью, робостью, нерешительностью. Такие игры направлены на постепенное вовлечение детей в коллективные подвижные игры, поэтапное усложнение, например, «Водяной», «Городки», «Каракатица».

Совместно со старшей медсестрой был проведен анализ состояния здоровья воспитанников группы, который показал следующие результаты на начало учебного года:

Количество детей с нарушениями зрения – 12 % – 3 ребенка.

Количество детей с нарушениями осанки – 19 % – 5 детей.

Количество детей с плоскостопием – 19 % – 5детей.

Совместно с педагогом-психологом проанализировали детей по особенностям поведения и условно поделили детей на следующие группы:

* Дети, поведение которых характеризуется высокой подвижностью, повышенной возбудимостью составила 38 % – 10 детей.
* Дети, поведение которых характеризуются малоподвижностью, робостью, нерешительностью – 23 % детей (6).

Также, анализируя результаты беседы и наблюдения за детьми в процессе проведения подвижных игр, была выявлена недостаточная заинтересованность детей в участии в подвижных играх. Всего 38 % (10) детей.

**Этапы работы по использованию подвижных игр.**

* Уточнение задач и использование конкретных игр по профилактике нарушений у детей.
* Создание специальной развивающей предметно-пространственной среды.
* Построение взаимодействия с семьей по данной проблеме.
* Внедрение системы игр в практику работы с детьми.
* Определение результативности.

Подбор и планирование подвижных игр зависит: от общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребёнка, его индивидуальных особенностей, интересов детей, а также от времени года, особенностей режима, места проведения.

Для реализации этапов деятельности я создала картотеку подвижных игр по формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, двигательной активности и приобщения к здоровому образу жизни: на укрепление различных групп мышц, тренировку вестибулярного аппарата, профилактику нарушений зрения и осанки.

**Методика проведения подвижных игр**

При подготовке к проведению подвижной игры необходимо учитывать:

* Возрастные и индивидуальные особенности детей.
* Место проведения.
* Необходимое оборудование, инвентарь.
* Дозирование нагрузки.
* Эмоциональность и интенсивность игрового действия.

В младших группах воспитатель начинает играть с 3–5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Воспитателю достаточно взять игрушку в руки, привлекая и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старшего возраста следует заранее, еще до выхода на участок, договориться, где они соберутся, в какую игру будут играть и по какому сигналу ее начнут (слово, удар в бубен, колокольчик, взмах флажком и т. д.). В старшей группе воспитатель может поручить своим помощниками – наиболее активным детям собрать всех для игры. Есть и другой прием: распределив детей по звеньям, предложить по сигналу собраться в установленных местах как можно быстрее (отметить, какое звено скорее собралось).

Собирать детей надо быстро (1–2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре**.**

Кроме того, подбор и планирование подвижных игр зависят от места проведения, будь то группа, физкультурный зал, спортивная площадка на улице. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

Для успешного проведения подвижных игр создана предметно-пространственная развивающая среда, где размещено физкультурное оборудование и атрибуты как традиционного характера, так и новшества в виде яркого, красочно оформленного нетрадиционного оборудования, к созданию которого были привлечены родители воспитанников.

Также важным является грамотное дозирование нагрузки в процессе проведения подвижных игр, чтобы дети не чувствовали упадка сил, эмоциональную и психологическую усталость, боль в мышцах и суставах. При правильном руководстве подвижные игры должны приносить детям радость, подъем физических и психологических сил, повышение выносливости.

Прежде всего нужно создать у детей интерес к игре. Тогда они лучше усвоят ее правила, более четко будут выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать детям предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре нередко удается и путем вопросов, загадывания загадок.

Объясняя игру, важно правильно разместить детей. Детей младшей группы воспитатель чаще всего ставит так, как это нужно для игры (в круг). Старшую группу он может построить в шеренгу, полукругом или собрать около себя (стайкой). Воспитатель должен стоять так, чтобы его видели все (лицом к детям при построении в шеренгу, полукругом; рядом с ними, если дети собраны в круг). В старшей группе сначала объясняют игру, затем распределяют роли и размещают детей. Если игра проводится впервые, то это делает воспитатель, а потом уже сами играющие. При разделении на колонны, звенья, команды надо группировать сильных детей с более слабыми, особенно в таких играх, где есть элемент соревнования («Мяч водящему», «Эстафета по кругу»).

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. В течение года проводились различные консультации, спортивные праздники, развлечения, недели здоровья, соревнования по популяризации активной двигательной деятельности и формированию ценностей здорового образа жизни. Родители всегда с удовольствием принимают в них участие.

В конце учебного года было проведено повторное обследование детей по тем же параметрам: количество детей с нарушением зрения, осанки, плоскостопия уменьшилось.

При анализе результатов повторной беседы и наблюдения за детьми в процессе проведения подвижных игр была выявлена высокая заинтересованность детей в участии в подвижных играх.

Подвижные игры, создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста – развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Подвижные игры способствует раскрытию индивидуальных способностей ребёнка, помогают воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным. Дети привыкают к здоровому образу жизни. Это входит в их сознание, что крайне важно для нашего общества.

**Игры на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса**

**«Орел и воробьи»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила:** разбегаться можно только после команды «Лови!» если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его; пойманные «воробьи» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).Дети стоят в кругу, из числа участников выбирают водящего — «орла» (сокол, коршун). Эта птица располагается внутри круга.По сигналу «Раз, два, три — лови!» они разбегаются по залу, а водящий их «салит» — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «орла», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки, понимая руки над головой изображая крышу. | **E:\все фотки с телефона\20151111_090140.jpg** |

**«Морская фигура»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** Массажные дорожки(пластиковые)**Правила:** принятую после слова «замри!» позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу. Дети стоят в кругу, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Морская фигура – раз, морская фигура – два, морская фигура – три, морская фигура замри!» После слова «замри» дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя. Педагог выбирает лучшую «фигуру» — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Сложность игры: нужно удержаться на массажной дорожке и при этом сохранить положение правильной осанки. | **E:\все фотки с телефона\20151111_084816.jpg** |

**«Напольный волейбол»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** Мяч, веревка.**Правила:** Участники делятся на две команды. Поперек зала натягивается веревка на высоте 20 см. По обе стороны веревки определяется «поле».Дети лежат на животе лицом к веревке, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь, стараясь перекинуть мяч на другое поле. Сложность игры: ноги остаются прижатыми к полу. | **E:\все фотки с телефона\20151111_090240.jpg** |

**«Скалолазы»**

**Цель**: совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** гимнастические скамейки, шведская стенка, маты.**Правила:** Гимнастическую скамейку закрепляют по наклонном 15—20°. Дети передвигаются по скамейке (гимнастической) в упоре на коленях с захватом края скамейки руками. По сигналу стоящие первыми ползут по скамейке, затем поднимаются по рейкам стенки (1) вверх, переставляют ногу на другую рейку стенки (2) . Спускаются вниз, идут в конец своей колонны. В каждой паре отмечают того, кто не допустил ошибок в ползании и лазании. **Обязательно!!!** страховка — маты. | **C:\Users\John\Desktop\Новая папка\IMG_20170214_115413.jpg** |

**«Веселый мяч»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** Мяч**Правила:** Играют две команды. В руках у направляющих мяч. Ведущий произносит:Мой веселый звонкий мяч,Ты куда пустился вскачьЖелтый, красный, голубой,Не угнаться за тобой.Кто быстрей его вернет, приз команде принесет.С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, отводят руки назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом (озвученным) вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч стоящему сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает. При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая.  | **C:\Users\John\Desktop\неля работа\Новая папка\IMG_20160707_095357.jpg** |

**«Кот и мыши»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса, совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила:** Ведущий читает текст: На лежанке дремлет кот.  Мыши водят хоровод Тише, мыши, не шумите, Кота Ваську не будите. Как проснётся Васька-кот Разобьёт ваш хоровод.«Кот» — водящий, а остальные — «мышки». Пока кот спит, игроки двигаются по залу (группе) на четвереньках (только по кругу, в одну сторону). После слов «вот проснется Васька-кот» кот просыпается, издает мяуканье и начинает ловить мышек. Мышки, убегая на четвереньках, подают голос «пи-пи». Дальше выбирают другого водящего — «кота». | C:\Users\John\Desktop\Новая папка\20151110_084337.jpg |

**«Волшебные дорожки»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** Массажные дорожки (пластиковые).**Правила:** Ведущий читает текст: Распахнута настежь дверь – За собой ведет тропа-дорожка. Хочешь, верь, не хочешь – так не верь, А она волшебная немножко.Ведущий предлагает детям пройти по «волшебной дорожке». Дети идут по массажной дорожке, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, руки разведены в сторону. По другому звуковому сигналу пройти спиной назад, ставя носок к пятке. Усложнить игру можно выполняя с закрытыми глазами. При этом необходимо обеспечить страховку.  | **E:\все фотки с телефона\20151111_085014.jpg** |

**«Камешки»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений

**Инвентарь:** мягкие диски

**Правила:** Расстояние между камешками 40, 50, 60, 50, 40 см.Дети делятся на две команды и становятся в колонны на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Сначала прыгает одна команда. Перепрыгивая с камешка на камешек, дети перемещаются на другую сторону площадки. Игроки другой команды смотрят, правильно ли выполняют упражнение их соперники. Затем прыгает другая группа, перемещаясь на противоположную сторону площадки. Прыгать с камешка на камешек можно на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге. Руки на поясе, спина ровная.

**«Собираем ягоду»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

**Инвентарь:** Обручи

**Правила:** Играет нечетное количество игроков, например 9- 11 .По кругу кладут пять обручей.

Ведущий произносит: По лесочку я хожу,
 Я на ягодки гляжу:
 На кусте малинка,
 На дереве – рябинка,
 В травке – земляничка,
 Под горой – черничка,
 Клюковка – на кочке…
 - Пусто в кузовочке!

Дети в приседе, с прямой спиной имитируя сбор ягод. Со словами руководителя «Стоп, ребята не зевайте! Быстро пару выбирайте!» игроки вбегают в обручи, образуют пары и встают спиной друг к другу, принимая заранее обусловленное положение правильной осанки. Игрок, оказавшийся лишним, идет по кругу и вместе с руководителем отмечает игроков с неправильной осанкой. Игрок, не сумевший выполнить упражнение правильно, получает штрафное очко, а игрок, оказавшийся без пары, — два штрафных. Победителем становится тот, у кого окажется наименьшее количество штрафных очков.

**«Пилоты»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

**Инвентарь:** Мешочки с песком размером 10 х 20 см, обручи

**Правила:** Играет нечетное количество игроков, например 9–11 .По кругу кладут пять цветных обручейна расстоянии 2 м. Дети стоят за чертой — это земля, а обручи — самолеты. В каждой команде только по два места. Играющих больше, чем мест в самолете. Дети встают друг за другом, на голове мешочки с песком. По команде ведущего они идут и выполняют движения, формирующие осанку (стараясь не уронить мешочек), одновременно проговаривая речитатив:

«Если очень захотеть,

Можно в небо полететь.

Чтоб отправиться в полет,

Нужен нам наш самолет.

С последним словом игроки разбегаются в разные стороны и занимают попарно любой самолет. Встав в обруч лицом к земле, дети поднимают его вверх, отводя лопатки, и по команде «взлет!» приставными шагами движутся по кругу, затем по команде «посадка 1» все останавливаются. Пока пилоты совершают полет, опоздавшие стоят в центре большого круга и машут руками. Игра повторяется несколько раз. В конце игры отмечаются дети, совершившие больше полетов, и не уронившие мешочек с головы.

**«Лиса и Петушки»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

**Инвентарь:** Цветные ленточки, платочки

**Правила**: разбегаться можно только после команды «Лови!»

Дети имитируя петушков (с ровной спиной и разведенными руками) у каждого имеется цветная ленточка (цветной платочек), заправленная сзади за пояс двигаются по залу .По сигналу «Раз, два, три — лови!» они разбегаются по залу, а Лиса старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

**«Лодочка»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; укреплять мышцы спины и брюшного пресса; совершенствовать координацию движений.

**Инвентарь:** коврики, чашки с водой, бумажные лодочки.

**Правила:** Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и бумажной лодочкой. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

Можно разбиться на пары и по очереди гнать лодочки навстречу друг друга, дуя на них. Педагог следит, чтобы дети дули губами, не надувая щеки.

**«Капризная кошка»**

**Цель:** совершенствовать навыки правильной осанки в различных исходных положениях, с различными движениями рук; совершенствовать координацию движений.

**Инвентарь:** маленькая игрушка-кошечка.

**Правила:** Игроки строятся в круг, руки за спину, пальцы в замок, с закрытыми глазами. Водящий ходит по внешнему кругу и проверяет осанку у игроков; чья осанка ему понравилась (правильная осанка), тому в ладоши он кладет маленькую игрушку или другой предмет и говорит: «Можно открыть глаза». Игроки открывают глаза и проговаривают: «Капризная кошка, выходи на дорожку!» (три раза), после чего тот, у кого в руках оказался положенный водящим предмет, делает шаг вперед и произносит: «Я» (он водящий). Игроки разбегаются (бежать только в одну сторону), а водящий, подавая звуковой сигнал (мяукая), догоняет убегающих, передает пойманному игрушку. Игра возобновляется.

**Подвижные игры на развитие зрительного восприятия, глазомера у детей дошкольного возраста.**

**«Цапли и лягушки»**

**Цель:** совершенствовать координацию движений,развитие глазомера.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** мяч**Правила:** Детиделятся на две команды – «цапли» и «лягушки». «Цапли» становятся по кругу за чертой, а «лягушки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «цапли» стараются «съесть-запятнать» «лягушек» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, уворачиваются от мяча, «съеденная-запятнанная лягушка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «съедены» все «лягушки». Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда «цапель», которая быстрее «запятнала» всех «лягушек». |  |

**Игры с кольцебросом**

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развитие глазомера.

**Инвентарь**: Кольцо, кольцеброс

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила:** подбросить кольцо вверх и поймать на руку;подбросить кольцо вверх одной рукой, поймать на кий.Игра вдвоем: кольца сначала ловят на руку; потом на кий с расстояния 2—3 м;один играющий кием бросает кольца (4—6 шт.), второй ловит (расстояние 3—4 м). Когда все кольца брошены, подсчитывают число пойманных и меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймал больше колец. | **C:\Users\John\Desktop\неля работа\Новая папка\IMG_20160707_095832.jpg** |

**«Снайпер»**

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развитие глазомера.

|  |  |
| --- | --- |
| **Инвентарь:** теннисные мячи на каждого участника, детские баскетбольные щиты (пластиковая корзина)**Правила:** Дети делятся на две команды. На расстоянии 10 м от линии старта размещаются дет. баскетбольные щиты (пластиковая корзина). Задача ребенка точно попасть в корзину. После игры подсчитываем мячи. Выиграла команда, у которой больше всего забитых мячей.  | C:\Users\John\Desktop\неля работа\Новая папка\IMG_20160707_094752.jpg |

**«Боулинг»**

**Цель:** профилактика нарушения зрения у детей, тренировка зрительных мышц, развитие глазомера.

**Инвентарь:** теннисные мячи, городки (кегли).

**Правила:** Дети делятся на две команды, в руках теннисные мячи**.** На расстоянии 10 м от линии старта, размещаются 10–12 городков (кеглей) на расстоянии 50–80 см друг от друга. По сигналу ведущего игроки команды одновременно бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. По количеству сбитых городков определяется победитель (команда).

**«А, ну-ка догони!»**

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развитие глазомера.

**Инвентарь:** обручи на каждого участника

**Правила:** Чертим две линии, линия старт и контрольная линия**.** Дети выстраиваются у стартовой линии, в руках у каждого обруч. По первому сигналу участвующие делают замах обручем, по второму — выполняют бросок обруча так, чтобы он катился. Как только обруч достигает контрольной линии, бросивший выбегает и старается догнать обруч, прежде чем тот докатится до финишной линии. Побеждает тот, кто несколько раз был первым.

**«Бусы для Алисы»**

**Цель:** совершенствовать координацию движений, развитие глазомера.

**Инвентарь:** макароны, шнурки, столы

**Правила:** Дети делятся на две команды. На расстоянии 2-3 м от линии старта размещаются столы, на столах лежат макароны и шнурки, каждый из участников подбегая к столу, нанизывает макароны на шнурок. Выигрывает команда, которая быстрее собрала бусы.

**Игры и упражнения для профилактики плоскостопия.**

**Эстафета «Веселые тапочки»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** массажные тапочки (из зерновых круп – гречка, рис, горох)

**Правила:** Дети делятся на две команды**.** Чертим две линии, линия старт и контрольная линия. Дети выстраиваются у стартовой линии,у первых номеров надеты массажные тапочки, по сигналу ведущего они начинают идти, не отрывая ног от пола до контрольной линии и обратно, передавая тапочки следующему. Выигрывает команда, которая быстрее закончила эстафету.

**Эстафета «Платочек»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** платочки х/б.

**Правила:** Дети делятся на две команды. На расстоянии 2-3 м от линии старта размещаются конусы, первый ребенок берет пальцами ноги платочек и прыгая на одной ноге ,огибая конус передает ее следующему участнику, не опуская на пол платочек.

**Эстафета «Строители»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** деревянные кубики.

**Правила:** Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 кубиков. Дети передают по одному кубику друг другу, а последний старается выстроить дом.

**«Подпрыгни выше всех»**

**Цель:** стимулировать ростовые точки на подошвах ног; укреплять мышцы; связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** спортивные кубики, шест

**Правила:** Дети поочередно с разбега перепрыгивают, через шест сначала на одной ноге, потом на двух ногах. За удачный прыжок выдается фишка. В конце игры ведется подсчет фишек.

**«Роллеры»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** маленькие гантели (деревянные бруски)

**Правила:** Дети снимают обувь и носочки, выбирают себе пару. Каждая пара берет гантели, кладет ее на пол рядом с собой. Один из пары встает на гантели, массируя стопу, продвигает гантели своему партнеру. Дети представляют, что катаются на «роликах».

**«Ловкач»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** мяч

**Правила:** Количество игроков – от трёх человек, но чем больше участников, тем интереснее.

Все садятся в большой круг, выбирается «ловкач» (если детей много, можно выбрать 2-3-х «ловкача»), который должен сесть в центр круга. Игроки перебрасывают друг другу мяч ногами в произвольном порядке. Задача «ловкача» - перехватить мяч или хотя бы дотронуться до него, когда мяч находится, на земле или в ногах у игроков. От кого был перехвачен мяч, тот становится «ловкачем».

**«Цветная лента»**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Инвентарь:** широкая цветная лента 1,5м

**Правила:** Дети снимают обувь и носочки и выбирают себе пару. Каждая пара берет ленту. Один ребенок держит в руке ленту, садится на корточки и двигает ленту из стороны в сторону, а другой пытается поймать ленту, наступив на нее ногой. Потом меняются (кто поймал ленту, двигает ее, а его напарник пытается ее поймать). Можно усложнить игру: ловить «ленту» двумя ногами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств: методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2007. 80с.
2. Дедулевич М.Н. Играй — не зевай, подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошк. образовав учреждений. М.: Просвещение, 2012. 62с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. 608с.
4. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект пресс, 2001. 12с.
5. Сторона О.Л. Физическая культура, физическая культура детей. М.: Аспект пресс. 2001. 460с.
6. Хухлаева Д.В., Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: Просвещение. 1984. 208с.