

## Подвижные игры для развития здорового образа жизни дошкольников

«Игра – это огромное светлое окно,  
через который в духовный мир ребенка  
вливается живительный поток представлений,  
понятий об окружающем мире». В.А. Сухомлинский.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни ребенка – дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всех многообразий игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижение определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни. В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия, мышление, воображение, формируются социальные качества. Все это дает основание ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребёнка, что имеет огромное значение и для учебной деятельности (будущей и настоящей), и для полноценной жизни в коллективе. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять поавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым. От действий взаимной помощи зависит достижение общего успеха. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закалывания их организма.

### Подвижная игра «Повар и котятка»

**Цель:** упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

**Описание игры:** По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура –

«кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

*Плачут киски в коридоре,*

*У котят большое горе:*

*Хитрый повар бедным кискам*

*Не дает схватить сосиски.*

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром. Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

### **Подвижная игра «Воевода»**

**Цель:** упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Описание игры:** Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

*-Катится яблоко в круг хоровода,*

*-Кто его поднял, тот воевода...*

*Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:*

*-Я сегодня воевода.*

*-Я бегу из хоровода.*

*Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:*

*Раз, два, не воронь*

*И беги как огонь!*

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

### **Подвижная игра «Найди где спрятано»**

**Цель:** учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

**Описание игры:** Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет.

### **Подвижная игра «Найди себе пару»**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание игры:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке.

По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару! », дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!» Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны иметь пару. Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами,

### **Подвижная игра «Пожарные на ученье»**

**Цель:** развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.

**Описание игры:** дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.