**«Подвижная игра, как средство успешного физического развития дошкольника»**

Игра занимает важнейшее место в жизни ребёнка-дошкольника, и потому рассматривается как одно из главных средств физического воспитания . Игра сопровождает ребёнка с рождения, остаётся с ним в детстве, отрочестве, вплоть до перехода в юность .Игра отражает мир мыслей и чувств детей, ведёт их к познанию реальности. В практике детского сада широко используют самые разные игры, но особое место среди них занимают подвижны е игры. Эти игры считаются универсальными и незаменимым средством физического воспитания. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса. Малыш приходит в детский сад, чтобы обрести друзей, выразить себя в деятельности. Именно подвижная игра делает этот процесс воспитания приятным и полезным не только для самого ребёнка, но и для взрослых. Игра для детей - важное средство самовыражения, « проба себя». Она должна войти в жизнь ребёнка, умело сочетаться с другими видами его деятельности.

Многие игры, подвижные и малоподвижные, как и игровые упражнения существуют давно. В русских сёлах и городах среди молодёжи широко распространены игры подвижного характера. Без них не обходился даже самый скромный праздник. Молодые люди состязались в ловкости, меткости силе, быстроте, («Масленица», «Проводы Зимы»)

Время вносит изменения в их сюжеты, наполняет новым содержанием. Игры постепенно обогащают, совершенствуют, создают новые. По мнению учёных, игра - это не просто забава, а очень важный вид деятельности маленького человека. В игре он может всё: скакать на лошадках, прокатиться на поезде, взлететь в небо на самолёте и т.д. При систематическом проведении подвижных игр, приобретённые способы действий закрепляются и совершенствуются. Развивается хорошая ориентировка в игровой ситуации. Игровые действия и правила соответствуют возрастным особенностям детей Если малыш просто догоняет воспитателя, то в более старшем возрасте он должен действовать по сигналу, соблюдать определённые правила.

Игры могут сопровождаться стихотворной речью, песенками, музыкой. Таким образом развивается не только двигательная активность детей, развивается речь , мышление, память. Игры проходят наиболее интересно, если в них присутствует сюжет, роли, правила. Это такие игры, как «Трамвай», «Самолёты», «Цветные автомобили», «Хитрый Воробей» и др.

Детям наиболее интересно, если вы приготовили красочные атрибуты для игры. Они вызывают интерес к игре. В ней – ребёнок превращается в Медведя, и Зайку, и Мышку. Малышам наиболее интересны сюжетные подвижные игры. В них они непосредственны, перевоплощаясь в персонажи, увлекаясь ею, они многократно повторяют движения, бег, прыжки и т. д. А в более старшем возрасте, игры с элементами соревнования: футбол, хоккей, баскетбол, городки и др. Важная роль в игре отводится инструктору или воспитателю. Они направляют детей в игре, следят за соблюдением правил, вовлекаются сами в игру.

Игра помогает преодолеть ребёнку робость , застенчивость, активные игры способствуют значительному усилению обмена веществ, влияют на работу сердца и мышц, дыхательную систему, тем самым укрепляется физическое состояние, здоровье малышей.

Поэтому, об игре можно сказать, что: «Подвижная игра - незаменимое средство развития дошкольника»

**«Оздоровительный режим в семье и в дошкольном учреждении»**

Рациональный оздоровительный режим является основным психогенетическим и психопрофилактическим средством в дошкольных учреждениях .Дошкольное детство- это период наиболее интенсивного и психического развития. Проявление чувств самые непосредственные: если радость то огромная; если обида то сильная; если страх то большой. Эти факторы могут способствовать возникновению и развитию у детей дистрессовых невротических состояний. В этот период очень важны отношения взрослых к ребёнку. Наиболее высшим авторитетом является мама.

Возникающий эмоциональный стресс вызывает изменения деятельности физиологических систем, степень которых завит не только от условий жизни, воспитания, но и от врождённых особенностей нервной системы. Родители и педагоги должны предупреждать возникновения таких ситуаций и уж , во всяком случае, не провоцировать их.

Большую роль играют индивидуальные беседы воспитателей с ребёнком и родителями. Все дети разные, у каждого свои привычки и особенности нервной системы. Поэтому воспитатели ,родители должны подобрать свой ключик, найти свой подход. Работа с детьми должна строиться только на индивидуальном подходе, с учётом сведений . характеризующих семейную обстановку. Для психического и оздоровительного значения важное место имеют игры. Ведь как установлено психологами, игра представляет ведущую деятельность младших дошкольников. Оздоровительная роль игры прежде всего проявляется в формировании эмоционального мира ребёнка. От процесса игры дети получают положительные эмоции. А игра проведённая на свежем воздухе ,оказывает оздоровительный эффект. Очень важно в этом возрасте научить трудиться ребёнка и трудиться вместе с ним. Во время совместной деятельности ребёнок получает благоприятные эмоциональные переживания, которые благотворно влияют на мозг , улучшают деятельность всех органов и систем. Родители , которые желают здоровья своему ребёнку должны быть его партнёрами в играх. Можно использовать 5 групп упражнений, которые могут рассматриваться как оздоровительные: подвижные игры, аэробика, упражнения с предметами музыкально-ритмические, совместные игры. Все эти упражнения направлены на формирование правильной осанки и положения всего тела при ходьбе и посадке. Главная задача воспитателей- научить ребёнка правильному выполнению этих упражнений путём показа, путём коррекции позы, добиваясь нужного результата. есть ряд упражнений наиболее простые и доступные для детей дошкольного возраста.

При обучении этим упражнениям особое внимание взрослые должны обращать правилам безопасности. Каждый раз надо исходить из реальных возможностей ребёнка выполнить данное упражнение.

Оздоровительный эффект игры на свежем воздухе будет гораздо выше , чем игры проведенной в помещении. Игра- это наилучший регулятор эмоционального поведения ребёнка .Обязательной особенностью игры является не только объяснение взрослыми её содержания, но и смена ролей, когда ребёнок выступает в роли мамы или папы. Для того. Чтобы психическое здоровье ребёнка формировалось нормальными темпами и рос он здоровым, педагог должен поддерживать в нём жизнерадостное настроение и бодрость. Самое главное в дошкольном воспитании- это любовь родителей, внимание к ребёнку персонала, положительный пример взрослых- всё это может сделать оздоровительные мероприятия максимально эффективными.