

## « Играть на здоровье»

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка-дошкольника в движении занимают подвижные игры. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализоваться и утвердить себя.

Цель: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.

Задачи:

- Обучить детей правилам подвижных игр и умению использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение детей взаимодействовать с членами детского коллектива, оказывать взаимопомощь.
- Формировать у детей навыки адекватного, уважительного и доброжелательного поведения при взаимодействии друг с другом.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Ресурсы:

1. Физкультурные уголки в группе.
2. Спортивный зал.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных и спортивных игр; конспекты бесед, занятий и т. д.).
5. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.
6. Памятки для родителей по теме.

Литература:

1. Берестова З. И. ; Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
2. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М. : Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Интернет ресурсы
4. Литвинова М. Ф. «Русские народные подвижные игры», Айрис Пресс М. : 2003, 192с.