**Особенности  планирования подвижных игр   в режиме дня ДОУ.**

Подвижные игры проводятся педагогом в различное время  дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и  на вечерней прогулке.

Воспитатель отбирает игры для той группы, в которой он будет работать, из программы. Могут  быть использованы игры и для предыдущего  возраста (особенно в начале года). Рекомендуется  проводить игры, которые соответствуют  данному сезону. При подборе игр  надо учитывать подготовленность детей. Чтобы закреплять у детей двигательные навыки и развивать физические качества, полезно проводить игры в течение всего года и в определенной последовательности,  усложняя движения и правила игры.

При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. Нельзя при этом забывать о предшествующей и последующей деятельности детей.

Утром рекомендуются игры с физкультурными пособиями, игрушками и пособиями , побуждающими детей к движению(мяч, обруч, кольцеброс и т.д.). Дети объединяются группами и играют самостоятельно.

В перерывах между занятиями  полезны игры средней и малой  подвижности. Назначение этих игр –  активный отдых. Поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.

После физкультурных и  музыкальных занятий проводят игры средней подвижности.

Нужно поощрять подвижные  игры, организуемые самими детьми. Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то игры, проводимые в это время должны быть большой подвижности, которых дети активно действуют.

На вечерней прогулке полезно  играть в игры большой и средней  подвижности, в которых участвуют  все дети одновременно.

Важно планировать игры на весь год и на неделю. В течение  года проводится 10-15 игр, т.к. большее  количество игр затрудняет их разучивание  и повторение.

При составлении плана  на неделю надо подбирать игры с  учетом подготовленности детей и  содержания различных занятий. На каждый день недели следует планировать  игры разного содержания и  характера. Это позволит обеспечить разностороннее развитие детей.

При распределении игр  на день, неделю, месяц и т.д. воспитатель  планирует использование многообразного двигательного материала, его повторяемость, вариативность, обеспечивающие систему  совершенствования двигательных навыков. При составлении календарного плана  проведения подвижных игр следует  принимать во внимание время года и состояние погоды. В плане  должно быть отражено, в какие подвижные  игры дети будут играть, какие игры будут закрепляться, а какие разучиваться.

В младших группах  одну и ту же игру следует повторять 3-4 раза в течение недели. В средней  и старшей группах достаточно 2-3 повторений, но через некоторое время эти игры следует повторить.

 В зимнее время года нужно следить, чтобы дети не перегревались и не охлаждались.  В жаркую погоду не рекомендуются  игры большой подвижности.

 В летнее время года проводятся игры с элементами волейбола, баскетбола, футбола,  а также бадминтон, настольный  теннис, городки.

**Особенности использования оздоровительных подвижных игр.**

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования  движений детей, укрепления и закаливания  их организма. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процесс обмена, повышает жизненный тонус.

Подвижная игра  имеет  большое значение. В подвижные  игры включаются основные  движения: ходьба, бег, метание, лазание, равновесие, а так же некоторые специальные  движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют  организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения).

Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию  движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние  и на психическую деятельность. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует  общему и всестороннему их развитию. Кроме того, целесообразно подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений  организма и степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры, проводимые на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.  Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Развитие быстроты движений, ловкости, силы и выносливости также  имеют большое значение для укрепления здоровья. В педагогической работе должны содержаться игры направленные на их развитие. Эффективным средством  для их развития является сочетание 2-3 подвижных игр с разным содержанием.  Для младших детей на прогулке можно провести подряд две игры: например, «Трамвай» и «Найди свой домик», способствующие развитию ловкости и быстроты. Первая игра является как  бы разминкой к более активным действиям. Во второй игре подвижность  детей увеличивается, они свободно бегают, прыгают, кружатся, по сигналу  быстро бегут в домик.

В старших группах можно  объединять три игры. Например, начать игрой «Через болото». От детей требуется  хорошая координация, ловкость. Затем  проводится игра «Догони», содержанием  которой является стремительный  бег. В заключение предлагается игра «Передай мяч», дети упражняются в  ловких действиях с мячом. Последовательное выполнение наклонов и приседаний, быстрого бега, передачи мяча обеспечивает смену движений, чередование напряжения и отдыха мышц, развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, выносливости.

Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая  процессы возбуждения и торможения.

Подвижные игры, по убеждению  Аркина, способствуют укреплению организма  путем развития и усовершенствования двигательного аппарата. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточенности  и планомерности действий.

**Рекомендации для родителей по проведению подвижных игр.**

Двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле. Маленькие дети не умеют еще оценивать свои силы и возможности. Увлекаясь шумной и подвижной игрой, они готовы бегать и прыгать до полного изнеможения. Родители должны помочь детям правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр нужно предложить детям заняться более спокойной деятельностью. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям, чаще привлекать их к участию в подвижных играх.

Очень важно во время игр чаще напоминать детям, чтобы они не опускали голову, не сутулились, не шаркали ногами во время бега и ходьбы. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки.

В условиях семьи проведение игр имеет свою специфику. Она  выражается как в подборе игр, так и в методике их проведения. Родителям следует учитывать, что игры детей не только отражают процесс и явление окружающей действительности, но и содержат в себе деятельность, символизирующую преобразующий труд людей в процессе реальной жизни. Поэтому при выборе игр в условиях семьи следует отдать предпочтение тем из них, в которых подвижный характер сочетается с определенным творческим началом, и имеют место самостоятельные решения и активное мышление. Многие дети изобретают игры, воспроизводят в них тот вид деятельности, к которому имеют склонность и интерес. Родители должны поощрять такие игры, помогать детям в их организации, интересоваться их ходом и результатами.

Список литературы

1.Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателей детского сада. Москва «Просвещение» 1986.

2.Гурин Ю. В., Монина Г. Б. Игры для детей от трех до семи лет. Творческий центр «Сфера»: Санкт-Петербург 2008.

3.Кондорович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. Москва «Просвещение» 1961.