**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**на тему:**

**«Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей раннего и дошкольного возраста, формируя потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании через проведение народных подвижных игр»**

**Народная подвижная игра несет важнейшие функции:**

* оздоровление ребенка,
* развитие физических качеств,
* воспитывает смелость, мужественность, ловкость, выносливость, выдержку, стремление к победе,
* развивает смекалку, находчивость, творческую выдумку.

Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется уважительное отношение к культуре родной страны.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к **развитию выносливости**.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют **выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности**. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует **воспитанию волевых качеств** — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

**Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах**

**Выбор игр**. Игры отбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью. Принимается во внимание также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу.

**Сбор детей на игру.** Собрать детей на игру можно разными приемами. В младшей группе воспитатель начинает играть с 3—5 детьми, постепенно к ним присоединяются остальные. Иногда он звонит в колокольчик или берет в руки красивую игрушку (зайчика, мишку), привлекая внимание малышей и тут же вовлекая их в игру.

С детьми старших групп 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.

**Создание интереса к игре**. Прежде всего нужно вызвать 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. В частности, можно спросить: «Что вы сегодня рисовали?» Дети, например, ответят: «Весну, прилет птиц». «Очень хорошо,—говорит воспитатель.— Сегодня мы будем играть в игру «Перелет птиц». Детям младшей группы можно показать флажок, зайчика, мишку и тут же спросить: «Хотите поиграть с ними?»  
Хороший результат дает и короткий рассказ, прочитанный или рассказанный воспитателем непосредственно перед игрой.

**Организация играющих, объяснение правил игры**. 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 младшей группе все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, воспитатель размещает и перемещает детей, рассказывает, как нужно действовать. В старших группах педагог сообщает название, раскрывает содержание и объясняет правила, еще до начала игры. Если игра очень сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала разъяснить главное, а потом, в процессе игры, дополнить основной рассказ деталями. При повторном проведении игры правила уточняются. Если игра знакома детям, можно привлекать их самих к объяснению. Объяснение содержания и правил игры должно быть кратким, точным и эмоциональным. Большое значение при этом имеет интонация. Объясняя, особо нужно выделить правила игры. Движения можно показать до начала или в ходе игры. Это обычно делает сам воспитатель, а иногда кто-либо из детей по его выбору. Объяснение часто сопровождается показом: как выезжает автомобиль, как прыгает зайчик.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей: застенчивые, малоподвижные не всегда могут справиться с ответственной ролью, но подводить их постепенно к этому надо; с другой стороны, нельзя поручать ответственные роли всегда одним и тем же детям, желательно, чтобы все умели выполнять эти роли.

В играх с детьми младшего возраста воспитатель сначала берет на себя исполнение главной роли (например, кота в игре «Воробышки и кот»). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручает эту роль самим детям. Еще во время объяснения он назначает водящего и ставит остальных играющих на свои места, но с этой целью могут быть использованы и считалки. Иногда выполнившие роль водящего сами выбирают себе заместителя. 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»).  
Разметить площадку для игры можно заранее либо во время объяснения и размещения играющих. Инвентарь, игрушки и атрибуты раздают обычно перед началом игры, иногда их кладут на обусловленные места, и дети берут их по ходу игры.

**Проведение игры и руководство ею**. Игровой деятельностью детей руководит воспитатель. Роль его зависит от характера самой игры, от численного и возрастного состава группы, от поведения участников: чем меньше возраст детей, тем активнее проявляет себя педагог. Играя с младшими детьми, он действует наравне с ними, нередко выполняя главную роль, и в то же время руководит игрой. В средней и старшей группах воспитатель вначале тоже выполняет главную роль сам, а затем передает ее детям. Он участвует в игре и тогда, когда не хватает пары («Найди себе пару»). Непосредственное участие воспитателя в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Воспитатель подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, музыкальный аккорд, хлопки в ладоши, взмах цветным флажком, рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.  
Воспитатель делает указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение детей. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу — все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры.

Педагог подсказывает, как целесообразнее выполнять движение, ловить и увертываться (изменять направление, незаметно проскочить или пробежать мимо «ловишки», быстро остановиться), напоминает, что читать стихи надо выразительно и не слишком громко.

Воспитатель следит за действиями детей и не допускает длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдает за общим состоянием и самочувствием каждого ребенка.

Воспитатель регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры детям разрешают бегать 10 с, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом — снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений.

Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.  
**Окончание игры и подведение итогов**. В младших группах воспитатель заканчивает игру предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера. В старших группах подводятся итоги игры: отмечаются те, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, сообразительность, соблюдал правила, выручал товарищей. Воспитатель называет и тех, кто нарушал правила и мешал товарищам. Он анализирует, как удалось достичь успеха в игре, почему «ловишка» быстро поймал одних, а другие ни разу не попались ему. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме, чтобы вызвать желание в следующий раз добиться еще лучших результатов. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

**Особенности методики проведения игр в смешанной группе.**

     В этой группе игры могут проводиться как одновременно со всеми, так и отдельно с младшими и старшими детьми. Если игра проводится совместно, то она подбирается по силам тех и других детей. Главную роль выполняют старшие дети. Воспитатель регулирует физическую нагрузку, уменьшая ее для детей младшего возраста. Более сложные игры со старшими детьми проводятся отдельно во время прогулок.

Подвижные игры различаются также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.  
С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие.

На втором году жизни используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.  
В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличивается.

Сюжеты игр также усложняются. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются).

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1—2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог — кот, все дети — мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3—4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми.

Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах правила очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1—2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой — возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убегать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость (кто быстрее добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами — стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождающиеся текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы — веселые ребята» и др.)  
Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов — это отдых после интенсивных движений.