**«Народная игра, как средство формирования культуры здоровья дошкольников»**

**Большакова Оксана Валерьевна**

 **воспитатель**

 **МБДОУ «Детский сад № 103»**

 **г. Воркуты**

В детстве человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Как показывает статистика, наблюдается ухудшение здоровья дошкольников. Из множества причин называют снижение двигательной активности детей. Проведенные исследования установили, что современные дети много времени уделяют компьютерным играм долгое время, проведение за монитором ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения приводит к потере здоровья. Здоровье всегда считалось одной из высших ценностей человека, основой активной творческой жизни.

Подвижные игры просто необходимы детям дошкольного возраста: они развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно – сосудистую систему, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета.

Мир детства немыслим без игры.

Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуры в целом – это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его физического развития.

Русская народная игра - одно из средств, приобщения к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста. Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста, но не менее интересны и для взрослых. Раньше, после тяжелого трудового дня, взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Русские народные подвижные игры проводятся, как в группе, так и на прогулке, их легко можно включить в непосредственно образовательную деятельность, в развлечения, использовать как физкультминутки. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие.

Известно, что ни одну задачу ДОУ нельзя успешно решить без тесного сотрудничества с родителями. Мы знаем, что здоровье ребёнка зависит не только от социально-экологической обстановки, но и от образа жизни семьи, уровня образования, компетентности и заинтересованности родителей по данной проблеме. Для этого приглашать родителей на игровые практикумы, проводить консультации и беседы.

Благодаря знакомству с русскими народными играми, мы сохраняем свои традиции, передаем их будущему поколению, тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.