**Использование игровых технологий на занятиях по физической культуре**

Игра – это самая свободная, естественная форма погружения человека в реальную (или воображаемую) действительность с целью её изучения проявления собственного «Я», творчества, активности, самостоятельности, самореализации. Игра снимает напряжение, способствует эмоциональной разрядке, помогает ребёнку изменить отношение к себе и другим, изменить способы общения, психическое самочувствие. Игровые технологии используются: - для развития физических качеств, - обучения двигательным действиям, - формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений - активизации и совершенствования основных психических процессов - для увеличения положительных эмоций

На данный момент в практике физического воспитания детей дошкольного возраста существует несколько игровых технологий: •Фитбол-гимнастика •Степ-аэробика • Танцевально - ритмическая гимнастика • Игроритмика • Игрогимнастика • Игротанец • Игровой самомассаж • Пальчиковая гимнастика • Музыкально-подвижные игры •Креативная гимнастика • Игровой стретчинг • Игры-путешествия

Рассмотрим поподробнее виды игровых технологий.

*Фитбол*-*гимнастика* – это аэробика с использованием мячей диаметром от 55 до 70 см. Упражнения на мяче укрепляют все основные группы мышц, способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, формируют правильную осанку, заряжают энергией.

*Степ*-*аэробика* - танцевальная аэробика с применением специальных платформ – степов. Упражнения на степах тренируют сосудистую систему, усиливают обмен веществ в организме, влияют на сердце и лёгкие, увеличивая потребность организма в кислороде, улучшают психологическое и эмоциональное состояние ребёнка.

*Танцевально*-*ритмическая* *гимнастика -* представляет собой образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Суть танцевально-ритмической гимнастики состоит в триединстве воздействия на организм и личность ребенка движений, музыки и сюжета, как основы, которая представляет интегрированную систему активной двигательной деятельности детей, направленную на формирование физической культуры личности

*Игрогимнастика* -служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

*Игровой* *стретчинг* - основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

*Игроритмика* -является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку. Современные ритмические танцы, используя ленты, мячи, флажки.

*Игротанец* – танец, в котором несложные движения, обозначающие какие либо движение, объединены единым сюжетом. Движения его просты, порядок их запоминается благодаря сюжету, их легко комментировать, вместе с детьми его с удовольствием будут танцевать все.

*Игровой* *самомассаж* - является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

*Пальчиковая* *гимнастика* - пальчиковая гимнастика для детей – это пассивные или активные движения пальцами рук. Этот метод развития детей может быть представлен несколькими видами: массаж, пальчиковые упражнения с предметами и материалами, детские пальчиковые игры в сопроводении рифмованных текстов движениями.

*Музыкально*-*подвижные* *игры* - содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника.

*Спортивные* *игры* - используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста.

*Игры*-*путешествия -*  они включают все виды подвижной деятельности.