**Актуальность**

* «Дошкольный возраст – это тот период, когда ребёнок усиленно растёт и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья.
* Хорошее здоровье, приобретённое в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет своё значение в последующие годы жизни.
* Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития (координации движений, выносливости, гибкости, силы). Подвижная игра имеет большое значение в укреплении здоровья дошкольника. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазанье, прыжки, равновесие. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем.

**Цель:**

Обосновать эффективность проведения подвижных игр  на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

**Задачи:**

* поддержание в игре достаточной активности всех детей
* укрепление и оздоровление организма детей
* формирование необходимых навыков движений, умения действовать в коллективе сверстников
* развитие их речи и обогащение словаря
* создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей
* воспитание у них дружеских взаимоотношений и элементарной дисциплинированности

**Предполагаемые результаты:**

* Повышение уровня физической подготовленности, двигательных умений и навыков
* Развитие образного мышления, творческого воображения
* Получение первого опыта самооценки