**Влияние подвижных игр на развитие ребенка**

Многие выдающиеся педагоги приходили к выводу, что недостаток движения не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличным к окружающему. Движения - первые источники смелости, выносливости, решительности маленького человека, а у старших - форма проявления этих важных человеческих качеств. Высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме.

  Физическая активность - естественная здоровая потребность развивающегося организма. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития.

  Подвижные игры снижают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают работоспособность школьников.

  Игры отличаются большой эмоциональностью, несут в себе большой заряд энергии, являются не только средством физического развития, но и духовного воспитания. В играх всегда имеются широкие возможности личных качеств, инициативы. Они доставляют удовольствие, вызывают положительные эмоции, создают настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопонимания. В них проявляются совместные действия для достижения цели.

  В игре дети испытывают радость борьбы, преодоления, трудового напряжения, радость уверенности в своем коллективе и в себе. Игры формируют доброжелательную атмосферу и корректируют позиции каждой личности в коллективе. Желательно организованное проведение подвижных игр, что дает возможность регулировать эмоциональное состояние и двигательную нагрузку детей.

Даже небольшая победа в игре порождает положительную эмоцию воодушевления, которая усиливает потребность ученика достижения цели, тем самым положительные эмоции компенсируют недостаток неудовлетворенных потребностей, которые приводят к застою и деградации, к остановке процесса самодвижения и саморазвития. Подвижные [игры](https://masterclassy.ru/podelki/podelki-iz-bumagi/5420-nastolnye-igry-svoimi-rukami.html) учат языку общения, взаимопонимания и взаимопомощи. Объединение детей в совместной игре способствует дальнейшему обогащению личности.

  Чтобы найти оптимальный путь организации здорового климата в группе чаще применяйте игровую педагогическую позицию. Воспитательное значение игры, ее всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку - знающим, неумелого - умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим.

  Игра поможет педагогу сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Игра для детей - важное средство самовыражения, проба сил.

  В играх воспитатель может узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт. Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические и др.

Все они очень нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры.  Подвижные игры - самое лучшее лекарство для детей от двигательного "голода" - гиподинамии.

  Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создаются множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной.

  Важное достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

  Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимых для достижения успеха.

  Игра уместна во многих случаях. Если дети устали от занятий и им нужна разрядка, если расшалились и их надо успокоить, если надо сделать интересным какое-то задание, трудовой процесс - в этих и во многих других случаях игра может быть незаменимым помощником педагога. В детском саду проводят физкультурные минутки, физкультурные паузы, утреннюю гимнастику до занятий, танцевальные движения и подвижные игры. (Игры: сбей кеглю, угадай кто?, краски, ручеек, классики, бильбоке, кто быстрее и т.д.)

  Дети, обязательно играют в игры на свежем воздухе: "У медведя во бору", "Шишки, желуди, орехи", "Волк во рву", "Воробьи, вороны". "Третий лишний" и т.д. Для всестороннего развития детей чрезвычайно важно своевременное овладеть разными движениями, в первую очередь основными видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом.

  Усвоение детьми навыков этих движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программе по физической культуре. Интенсивная работа большего количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.

  Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, силу, выносливость, гибкость. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Ребенок должен усвоить показанное ему движение и суметь действовать в соответствии с образом так же ловко, быстро, технически правильно.

  Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно - волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость, честность. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленных двигательных действий. Важным средством развития движений являются подвижные игры.

  Возникновение подвижных игр уходит в далекое прошлое. Каждый народ создавал свои национальные игры. В русских селах и городах среди молодежи были распространены игры подвижного характера. Регулярное участие детей в подвижных играх ведет к значительным положительным изменениям в таких естественных видах движений, как ходьба, бег, прыжки. Также развитию и совершенствованию детей способствует применение различных предметов (флажки, [кубики](https://masterclassy.ru/shite/shite-igrushek/1151-kubiki-dlya-malysha-svoimi-rukami-master-klass.html), мячи, обручи и т.д.)

  Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колоне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке. Очень важна роль подвижных [игр](https://masterclassy.ru/drugoe/9706-raznoobrazie-kompyuternyh-igr-dlya-detey.html) в увеличении двигательной активности детей. Особое значение они имеют для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка.

  Влияние подвижных игр на развитие движений детей во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений. В подвижных играх - двигательная задача. К правильному самостоятельному решения ее ребенок может подойти путем проб и ошибок и путем осознанного целенаправленного выбора действия и способа его выполнения. Решая двигательную задачу, пробуя различные движения, ребенок может натолкнуться на эффективное решение.

Подвижные игры делятся на 2 группы:

* игры на накопление двигательного опыта;
* игры на закрепление движений.

В первой группе игр, то есть в играх на накопление двигательного опыта учитель подсказывает детям пути различных решений двигательной задачи, так как движения не знакомы и затрудняют у ребенка затруднения. В играх для закрепления движений роль учителя сводится к косвенному руководству, то есть педагог применяет напоминание, делает указания и д.т. Поэтому, при подборе игр на разных этапах обучения, необходимо учитывать своеобразие этих двух групп. Это можно проследить в процессе игры "Добеги и прыгни". Детей учат делать прыжок в длину с разбега, то есть накапливается двигательный опыт в процессе данной игры. Затем можно внести новую игру "волк во рву", где дети могут самостоятельно решать двигательную задачу, так как в данной игре идет закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

  То есть ребенок поставлен в такую игровую ситуацию, где нужно выполнить основное движение, самостоятельно выбрав путь решения двигательной задачи, исходя из данной игровой ситуации. Подвижные игры целесообразно варьировать. Однако варианты нужно не только для того, чтобы внести разнообразие поддержать интерес детей к игре, но и для того, чтобы решить педагогические задачи - совершенствование движений, воспитание физических качеств, при выполнении более сложных игровых действий, правил.

  Для того, чтобы в процессе подвижной игры работать над качеством основных движений, необходимо тщательно продумать методические приемы руководства подвижной игрой. При выборе подвижной игры должно учитывать: возраст детей уровень их возможностей, количество играющих, уместность объединения в коллективе (команду), место для игры, время года. Но в процессе подвижной игры необходимо постоянно следить за качеством выполнения основных движений детьми, акцентируя их внимание на правильность выполнения того или иного элемента движения.

  На первом этапе обучения учитель знакомит детей с правилами игры, заостряет внимание на выполнении того или иного движения и качество выполнения. На втором этапе, когда основные движения совершенствуются в процессе подвижных игр, педагог постепенно усложняет игры, вводит варианты игр, тем самым закрепляет умения детей и навыки в различных ситуациях, условиях.

Очень важно, чтобы дети в игре привыкли точно выполнять движения. включенные в нее. Условия игры, ее правила должны побуждать детей к качественному выполнению основных движений. Если в играх ошибки в выполнении основных движений не имеют последствий, то в дальнейшем дети перестают соотносить нарушение в выполнении основных движений с неудачностью своих действий.

Также надо уделять большое внимание организации самостоятельной двигательной деятельности детей в течение всего дня. Также необходимо использовать подготовительные [упражнения](https://masterclassy.ru/pedagogam/nachalnaya-shkola/9443-sistema-igrovyh-i-zanimatelnyh-uprazhneniy-po-formirovaniyu-osnov-obrazovatelnoy-kompetencii-uchaschihsya-nachalnoy-shkoly-na-urokah-matematiki.html) и различные игровые задания для развития различных мышц. Систематическое и последовательное применение таких упражнений и игр помогает добиться хороших результатов в обучении детей различным видам основных движений.

Дети должны научиться:

* начинать и прекращать игры по сигналу учителя
* быстро и четко занимать места для начала игры
* играть честно, без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место
* во время ловли не ударять товарищей, не хватать за одежду, а легко касаться рукой
* не наталкиваться во время бега на других, уметь легко увертываться, а если кто-то нечаянно натолкнулся - не обижаться
* не убегать за границы площадки
* если во время игры кто-то поскользнулся, упал - не смеяться над ним, а, наоборот подбежать и помочь товарищу подняться
* играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.