

**«Подвижная игра является упражнением,
посредством которого ребенок
готовится к жизни»
(П.Ф. Лестгафт).**

Игра для детей – это жизнь. Это способ развлечь, сплотить, развить, развеселить и научить. Это интересно, динамично и задорно. Посредством игры человек преобразует и изменяет мир. Подвижные игры с ребенком – это один из способов борьбы с гиподинамией.

Почему мы выбираем игры?

Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса. В игре ребенок получает тактильное и эмоциональное общение.

Почему именно подвижные?

Современный мир для ребенка с сидячей нагрузкой в школе, на кружках и дома, с гаджетами невероятно статичен. У детей внутри мощный запас сил и запрос на движение. Чтобы сосредоточиться на умственной работе, ребенку нужно набегаться и наиграться. Движение дает ребенку возможность чувствовать себя уверенно в своем теле. Это важно и в детстве, и в будущей жизни.

Физическое воспитание детей любого возраста имеет огромное значение для будущего всего общества.

Подвижная игра с правилами — это активная осознанная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Следование правилам игры формирует у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями и проявлять волевые усилия. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка.

Игра также необходима для пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Играм с мячом отводится особая роль.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель отмечал разностороннее воздействие мяча на психическое и физическое развитие ребенка. Подчеркивал его роль в развитии

координации движений, кистей рук, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, применяют двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Цель физического воспитания через подвижные игры - создание всех необходимых условий для будущего формирования здоровой и физически развитой личности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей.

Играйте на свежем воздухе со своими детьми в подвижные игры и привлекайте в игру других детей. Большое удовольствие и пользу получите вы и ваши дети.

