ТЕМА: **«Определение и специфика подвижным играм».**

Учитель физической культуры

 СОШ №5

Чижевская Рената Витальевна

**Определение и специфика подвижной игры**

Подвижная игра – это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги!» «Стой!» и др.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие отечественные ученые. Так, в созданной П.Ф. Лесгафтом системе физического воспитания основополагающим являлся принцип гармоничного развития, а физические и духовные силы человека рассматривались как качественно различные стороны единого жизненного процесса, позволяющего формировать людей «идеально нормального типа». По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности.

Осознанность движений обеспечивает возможность их рационального и экономичного использования, выполнения с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленные исследования доказывают, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития важно понять, как действует наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека. Одностороннее развитие губительно для личности и нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий ребенок реализует в подвижных играх, являющихся фактором формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, значение в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх малышей, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т. д. Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер. Когда он вживается в образ, включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр младших дошкольников носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Именно поэтому Г. Гюрджиев, философ конца XIX – начала XX вв., в своей школе гармонического развития широко использовал подобные игры. Он считал, что упражнения, требующие по сигналу (команде) остановить движение, сохраняя при этом определенное выражение лица, напряжение мускулов, дают возможность чувствовать свое тело в таких положениях, которые непривычны и неестественны для него, и таким образом расширить индивидуальный набор «штампа движений и поз». Он утверждал, что стиль движений и поз разных народов, классов, эпох связан с характерными формами мыслей и чувств. Эта связь настолько тесна, что «человек никогда не может изменить ни образ мыслей, ни чувствования, не изменяя при этом репертуара своих двигательных поз». Доказывая, что автоматизм мыслей и чувств жестко связан с автоматизмом движений, Г. Гюрджиев писал: «Мы не осознаем, до какой степени наша интеллектуальная, эмоциональная и двигательная функции взаимосвязаны, хотя в отдельных случаях и можем наблюдать, как сильно наше настроение и эмоциональное состояние зависят от наших поз»

Если человек намеренно принимает позу, связанную с чувством печали или уныния, то вскоре он действительно почувствует печаль или уныние. Точно так же страх, равнодушие и отвращение могут быть вызваны путем искусственного изменения позы. Начатое движение прекращается в игре командой: «Стоп!» Тело становится неподвижным и замирает в положении, в котором оно никогда не находилось в обычной жизни. В новой, необычной для себя позе человек способен думать по-новому, чувствовать по-новому, знать себя по-новому. Разрушается круг старого автоматизма.

Стоп-упражнение является одновременно упражнением для воли, внимания, мысли, чувства и движения. В таких играх особое внимание уделяется выразительности придуманных детьми действий, которые активизируют психические процессы, осуществляют сенсорные коррекции, ролевой тренинг, формируют психосоматическую и эмоциональную сферы, развивая механизмы эмпатии. Дети передают характер и образы персонажей игры, их настроения, взаимоотношения. При этом тренируется мимическая и крупная мускулатура, что способствует выбросу эндорфинов (гормон радости), обеспечивающих улучшение состояния и жизнедеятельности организма.

Подвижным  играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на физическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений кисти руки, а следовательно, совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. Особое значение, по его мнению, имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими элементу и настроению словами и песнями. Ф. Фребель часто сам создавал незатейливые песенки.

Игры с мячом вырабатывают координацию движений, формируют у детей чувство ритма. В системе физического воспитания, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В. В. Гориневского, Е.А. Аркина, В.Н. Всеволодского-Гернгросса, A.B. Кенеман, E. Н. Тимофеевой, Т. И. Осокиной и др.

Подвижной игре посвящены статьи и книги, отражающие передовой опыт: по проблеме содержания и методике игр с элементами спортивных игр – В.И. Васюковой, Н.Г Кожевниковой, Т.К. Лобовой, проблеме содержания и методике подвижных игр – Е.А.Ароновой, К.В.Вербицкой, Н.Н Кильпио, Л.А Киселевой и мн. др

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Проанализировав специфику  детских подвижных игр можно сделать вывод: подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом развиваясь гармонично и целостно.

В современной педагогической практике используется большое разнообразие подвижных игр, но единой классификации нет. Основу классификации заложил русский педагог П.Ф.Лесгафт. Наиболее простая и доступная квалификация составлена на основе распределения игр по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.Использование подвижных игр в педагогическом процессе предполагает строгое соблюдение дидактических принципов доступности, систематичности, последовательности активности, сознательности. Для каждой возрастной группы игры необходимо подбирать в соответствии с принципом преобладающего вида движений: ходьбы, бега, метания, прыжков или лазания.

**Роль подвижной игры в физическом развитии детей.**

     В Концепции дошкольного воспитания ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей: “Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Поскольку физическое здоровье ребенка образует неразрывное единство с его психическим здоровьем, с его эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и их индивидуальных особенностей”.

       Ребенок –  маленький человек, который растет и развивается. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием, необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активностьявляется важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Посредством   подвижных игр ребенок физически развивается: он становится крепче, выносливее. Движения в свою очередь способствуют улучшению работы дыхательной системы, усиливает процесс кровообращения, улучшает  обмен веществ. Группа игр, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно в равномерном их развитии. В подвижных играх дети догоняют кого-то или сами убегают от водящего. Они не просто бегают и прыгают, а изображают,  каких либо зверей. В процессе игры у них тренируются и укрепляются те или иные группы мышц.
Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывает у детей положительные эмоции и усиливает физиологические процессы.  Большое  значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.  В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.
Таким образом,  подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма. Основной целью деятельности детей в подвижной игре является решение двигательной задачи.

 Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.  Для успешного решения задач физического воспитания, в том числе для проведения подвижных игр необходимо использовать дополнительное оборудование, которое значительно расширяет возможности использования упражнений: гимнастические скамейки, обручи, мячи и т.п. Подвижные  игры имеют значительный потенциал для физического развития детей дошкольного возраста, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта дошкольников, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств ребенка. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация  деятельности всех органов и систем ребенка. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать появление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разделить играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Сегодня подвижные игры — наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме, а это вызывает у детей положительные эмоции, что является важнейшим фактором оздоровления . Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования (допустимы для детей в состоянии стойкой ремиссии заболевания), больше, чем другие формы физической культуры, адекватны потребностям растущего организма в движении.  Они способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них морально-волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости, развитию чувства коллективизма, дисциплинированности и других важных качеств.

**Классификация игр.**

 **Подвижная игра**– естественный спутник жизни ребенка, источник

В сборнике М.М. Конторович и Л.И. Михайловой, принято деление игр по степени вызываемого у детей мышечного напряжения: на игры большой, средней и малой степени подвижности. Большая подвижность – участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки») средней подвижности – активно участвует вся группа, но характер движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов) малой подвижности – движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «морская фигура», «Найди и промолчи»).
Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения.
Все игры для детей дошкольного возраста, построенные на движении, можно разделить на две большие группы: **подвижные игры с правилами и спортивные игры.**Первую группу составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, сложности правил и своеобразию двигательных заданий. Среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры, игры-забавы. (Приложение №1)

Вторая группа - спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей. В работе с детьми дошкольного возраста их применяют с упрощенными правилами.

**Сюжетные игры**

 Игры этого вида строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни, профессиях (летчик, пожарный, шофер и т. п.), средствах транспорта (автомобиль, поезд, самолет), явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Сюжет игры и правила обуславливают характер движения играющих. Движения носят имитационный характер. Дети начинают, прекращают или изменяют движения в соответствии с правилами игры.

**Бессюжетные игры**

Бессюжетные игры типа «Ловишки-перебежки» очень близки к сюжетным - в них лишь нет образов, которым дети подражают, все остальные компоненты те же: наличие правил, ответственных ролей (ловишек, салок), взаимосвязанные игровые действия всех участников. Эти игры, так же как и сюжетные, основаны на простых движениях, чаще всего беге в сочетании с ловлей и и т. п. Такие игры доступны и младшим и старшим дошкольникам. Бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве. Постепенно игры усложняются, с более сложными заданиями.

**Игровые упражнения**

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Доползи до погремушки", "Попади в воротца" и др.).

**Игры-забавы**

В работе с детьми дошкольного возраста используются и так называемые игры-забавы, аттракционы. Не будучи особенно важными для физического развития, они, однако, часто проводятся на вечерах досуга, на физкультурных праздниках.

**Игры с элементами соревнования**

(«Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.). В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с правилами. Элементы соревнования побуждают детей к большей активности, к проявлению различных волевых и двигательных качеств (быстроты, выдержки и т. д.) игры доступны детям более  старшего возраста (5–6 лет), в младших группах их не проводят.

[**Игры с элементами спортивных игр**](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/publ/66-1-0-3825&sa=D&ust=1456833919153000&usg=AFQjCNEQbp-MSl0cInKXgtiATSltqY2yOg)– проводятся только с детьми старшего дошкольного возраста по упрощенным правилам (городки, бадминтон, хоккей, баскетбол и т. д.).

**Подвижные игры**, как и другие виды игр, являются формой организации жизни детей, имеют большое значение в воспитании навыков общения развитии взаимоотношений между сверстниками. Особо этот момент важен в настоящее время, когда большинство детей по причинам безопасности лишены возможности участвовать в дворовых играх, еще недавно являющихся хорошей школой воспитания.

**Влияние подвижных игр на состояние здоровья и развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.**

Растущий объем информации, модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. Требования физической подготовленности детей и образ их жизни в современном мире противоречат друг другу. Часто условия быта и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.
Для учащихся занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, что является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Следует отметить, что в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности учащихся первостепенную роль играет широкое использование средств и методов физической подготовки.
Одной из важнейших проблем становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников младших классов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Главным видом деятельности ребенка является игра, которая представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. С помощью игры можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Игра большое влияние оказывает на умственное развитие школьника. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.
Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки.

**Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования и здоровья школьников**

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности .

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.
Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания.
За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования.
Научные исследования показали, что под влиянием физических упражнений и игр дети быстрее и лучше растут. Благодаря усилению обмена веществ, кровью доставляется больше строительного материала и кости быстрее увеличиваются как в длину, так и в ширину. Еще заметнее увеличивается объем мышц. В результате занятий физическими упражнениями и играми увеличиваются и развиваются также все внутренние органы.
Сердце ребенка нуждается в постоянной нагрузке, иначе его мышечная система прорастает жиром, становится вялой, рыхлой, неспособной к сильным сокращениям, плохо обеспечивает ткани, особенно периферических органов, кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями и играми укрепляют мышцы человека, в том числе и сердечную мышцу. Тренированное сердце хорошо справляется с длительной тяжелой работой, и, наоборот, сердце человека, ведущего малоподвижный образ жизни, плохо обеспечивает периферические органы, особенно ткани конечностей, кровью. Мышцы не получают необходимого количества кислорода и быстро утомляются. Кроме того, у ребенка под влиянием физических упражнений и игр изменяется объем грудной клетки. Грудь становится шире, ребра приобретают большую подвижность, укрепляются дыхательные мышцы. Это ведет к увеличению жизненной емкости легких. Улучшается также состав крови.
Физические упражнения и игры очень сильно воздействуют и на пищеварительный аппарат. Из желудка и кишечника всасывается только то количество питательных веществ, которое необходимо организму.
Благодаря физическим упражнениям развиваются мышцы живота. Эти мышцы имеют большое значение для здоровья. Они участвуют в дыхании, способствуя более глубокому вдоху и выдоху.
Физические упражнения и игры хорошо действуют и на нервную систему. Нервные клетки получают больше питательных веществ, кислорода, лучше развиваются и энергичнее работают.

Путем физических упражнений развивается также быстрота реакции. Это способность нервной системы в кратчайший срок передать импульсы мышце и тем самым заставить ее молниеносно сократиться. Это качество имеет в современном труде немаловажное значение. Если быстрота реакции достаточна, то работа идет без напряжения; если реакция недостаточно быстрая, то нервная система, торопливо отсылая приказания мышцам, перенапрягается. В результате наступает нервное утомление.
Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени.
Повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и рост физической работоспособности детей и подростков способствуют улучшению умственной работоспособности.

Кратковременные физические упражнения и игры в процессе уроков и приготовления домашнего задания, а также в процессе труда способствуют поддержанию активного внимания и повышают производительность труда. На уроках, которые следуют после занятий физической культурой, успеваемость выше, чем на уроках, предшествующих занятиям физической культурой.
Правильно поставленное физическое воспитание детей и подростков основа здоровой жизни, успехов в любой области общественной деятельности

**Выводы**
Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств.

 Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим, на мой взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеурочных формах.

 Из выше сказанного следует, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся.

 Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности.
 Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека

Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у  детей чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Важнейшая особенность подвижных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу детей. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой. Во время игр у детей формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

**Список используемой литературы:**

1 .Гюрджиев Г. Стоп упражнения/ Наука и религия – 1989-№9;

2. Дегтярев И.П. Физическое развитие. Киев 2005;

3.Дедулевич М.Н.  Играй - не зевай: подвижные игры с дошкольниками-  Просвещение 2007;

4. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: Академия, 2000;

5.Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в   дошкольных     учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9;

6. Найминова Э. Физкультура. Методика проведения. Спортивные игры.- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003;

7. Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр//Дошкольное воспитание. – 1997. - №3;

8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010;

9. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2009;

10. Филиппова, С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004;

11. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко и др. – М.: Издательский центр "Академия", 2008.