**Русская народная подвижная игра-**

**средство повышения эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.**

В России игры всегда были популярны, их называли забавами, развлечениями, потехами. Русская народная культура издавна богата играми, в которых сочетается веселье, удаль, выдумка и искренность. Игра- неотъемлема часть народных праздников и гуляний. Народные игры, забавы всегда соотносились с природой (плелись венки, украшали березы, ели), с определенными этапами жизни человека.

Характерные особенности народных игр - комплектность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка : в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Структуру подвижной народной игры составляет сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Правила - обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключается проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

В детском саду используются элементарные подвижные народные игры.

Подвижные народные игры, проводимые с дошкольниками классифицируются по следующим признакам:

- по возрасту (для детей младшего, среднего, и старшего возраста).

- по содержанию (от самых простых до сложных; с правилами и с элементами спортивных игр).

- по преобладающему виду движений (игры с бегом «Ловишки в кругу» «У медведя во бору», прыжками « Воробушек и кот», «Поймай комара», лазаньем и ползаньем «Наседка и цыплята», «Перелет птиц», бросанием и ловлей «Летучий мяч», «Кто самый ловкий», метанием «Охотники и утки»).

- по физическим качествам (игры для развития ловкости «Кот и мыши», быстроты «Быстро возьми, быстро положи», силы , выносливости, гибкости).

- по сюжету (сюжетные « Гуси – лебеди» и бессюжетные «Пятнашки с мячом»).

- по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно- оздоровительной работы)

- по подвижности (малой, средней и большой подвижности- интенсивности).

- по сезону (летние и зимние).

- по месту занятий (для спортивного зала, для местности, группы).

- по способу организации играющих (командные и некомандные)

Развитие самостоятельности и творчества в подвижных народных играх предопределяется их творческий характер. Начальный этап формирования творчества начинается с подражания. Двигательному творчеству ребенка помогает воображение, приподнятое эмоциональное состояние, проявление двигательной самостоятельности, придумывание сначала совместно с педагогом, а затем самостоятельно новых вариантов игр. Наивысший уровень самостоятельности и творчества появляется в умении ребенка самостоятельно организовать и проводить знакомые ему подвижные народные игры.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.), проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, выносливости, гибкости, координации движений, навыки пространственной ориентации. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения для равновесия и т.д. в результате применения подвижных народных игр повышается уровень физического развития дошкольников.