**Значение подвижных игр во время прогулки.**

«В игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу». К.Д Ушинский

Подвижные игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов. Ведь только в играх ребенок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях. Уроки, состоящие из подвижных игр, более целесообразны и интересны.

Необходимо уделять внимание воспитанию у детей выдержки, настойчивости, умения проявлять волевые и физические усилия. С этой целью следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого участника зависит результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое сочетание с физическими упражнениями, чтобы не было перегрузки одних и тех же групп мышц. В знакомой им игре дети сами вспоминают основные правила, ее ход.

Подвижные игры во время прогулки создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Во время прогулки игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексы.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.д.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игры свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды- другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают у детей координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни

Игра издавна привлекает к себе внимание не только педагогов и психологов, но и философов, этнографов, искусствоведов. Природа «игрового интереса» еще мало изучена. Ю.В. Геронимус выделяет такие факты, способствующие возникновению игрового интереса:

-удовольствие от контактов с партнерами по игре;

-удовольствие от демонстрации партнерам своих возможностей, как игрока;

-необходимость принимать решения в сложных и часто неопределенных условиях;

-удовлетворение от успеха – промежуточного или окончательного;

-если игра ролевая, то удовольствие от процесса перевоплощения в роль и другие;

Игры на воздухе отвечают важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды и компенсируют событийную (средовую) монотонность повседневной жизни, изолированность от полноценной природной и социальной среды. Размышляя о природе игры, сторонники биологической обусловленности игры считают: «Здесь внутренние законы развития действуют с такой силой, что у детей самых разных стран и эпох, несмотря на все противоположности в окружающих условиях, всегда пробуждаются на определенных ступенях возраста одинаковые инстинктивные игры»

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством физического воспитания младших школьников.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора - с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, а с другой - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Подвижные игры справедливо рассматриваются как действенное средство физического воспитания.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности.

Формирование физической культуры школьников в образовательном процессе должно, на наш взгляд, предусматривать организацию двигательной активности младших школьников в обеспечении эффективного формирования индивидуальных ценностных ориентации на собственное здоровье, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитания комплекса двигательных способностей, обеспечивающих оптимальное состояние жизнедеятельности школьников в образовательном процессе и в быту.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – ловкости, выносливости, ловкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.