***Подвижные игры как средство оздоровления детей.***

***Консультация для педагогов инструктора по физической***

***культуре Грибовой М.В.***

Прежде чем рассказать о роли подвижных игр в оздоровлении детей, хочу сказать о вреде пониженной двигательной активности, которая называется – гипокинезия.

За последние 10 лет гипокинезия «помолодела» в разы и отмечается не только у детей старшего возраста, но всё чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Причиной этого заболевания служит неправильный образ жизни. Как сейчас говорят «сидячий», потому что дети большую часть времени проводят за телевизором и за компьютером. В первую очередь недостаточная двигательная активность ведёт к нарушению мышечной системы: снижается тонус мышц, их работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объём мышц. А дальше по цепочке, из за нарушения мышечной системы страдают нервная и эндокринная системы. Особенно страдают дети больные и ослабленные перенесёнными заболеваниями. Как правило, этих детей чрезмерно опекают взрослые, их освобождают от занятий физической культурой.

Из – за неправильного физического воспитания у детей уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще.

Отсюда вывод: необходимо повышать двигательную активность детей. Следовательно, нам необходимо каким - то образом воздействовать на ребёнка, чтобы повышать его двигательную активность. Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Благодаря играм, обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения в развлекательной, ненавязчивой форме.

Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, - это одно из проявлений воли к жизни. Они усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Таким образом, активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают работу всех органов и систем. Кроме того, целесообразно подобранные, с учётом возраста, состояния здоровья и физической подготовленности детей подвижные игры, особенно игры на воздухе, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребёнка, закаливанию и профилактике обострений заболеваний.

Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим фактором. В Американских и Шведских клиниках открыты даже кабинеты смехотерапии, которые, по мнению специалистов, помогают успешно лечить хронические заболевания. Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей, следовательно, уже по одному этому они незаменимые корректоры в комплексном лечении детей.

В заключении скажу, учёными доказано, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья. Именно через подвижные игры можно наиболее полно осуществить это воздействие на ребёнка.

Хочу рекомендовать вам книгу «300 подвижных игр для оздоровления детей» под редакцией Страковской. Особенность этой книги в том, что в ней даны игры не по возрасту, а по степени физической нагрузки. Чем ребёнок здоровее, чем выше уровень его психической и физической подготовленности, тем больший объём эмоциональной и физической нагрузки в играх ему можно давать. Это игры 3 и 4 степени. Чем ребёнок слабее, чем ниже уровень его психофизических возможностей, тем подход к нему должен быть более индивидуальным, щадящим, со страховкой. Это игры 1 и 2 степени.

***2 часть – практическая. Воспитатели каждой возрастной группы проводят с педагогами подвижную игру.***