Подвижная игра – путь к здоровью!

( в помощь родителям)

Опросы школьников во многих регионах страны показывают, что 58% детей ратуют зато, что большую часть учебного времени было отдано на раздел

« Спортивные игры».

Ну, где еще школьник почувствует себя раскрепощенным, свободным, независимым как не на соревнованиях после уроков? Тут не надо бояться, что тебя вызовут к доске, снова плохую отметку поставят, потребуют дневник, а потом дома – родительская разборка.

А тут красота! Никто на тебя не кричит, все по правилам игры! Проиграешь? Ну и что: Не каждый раз выигрывать. Зато можно показать, какой ты сильный, быстрый, ловкий, смекалистый. А можно и настоящим героем стать: занять первое место в соревновании, получить награду и приз, попасть в сборную команду школы.

Действительно нигде так не раскрывается ребенок как в игре. Здесь, кроме удовлетворения личных интересов, ребенок сам не подозревая, развивает свои физические и моральные качества, учится дружить, сопереживать идти на помощь без оглядки, учится побеждать и проигрывать. Нужно только правильно его настроить, ни отталкивать, не отворачиваться от него, как не перспективного.

О подвижных и спортивных играх много написано. Все эти занятия- хорошая школа для развития ребятни, они отрывают их от подворотни, вредных привычек.

Подвижные – спортивные игры дело серьезное, это подвижный процесс, связанный с развитием у детей двигательных качеств, формированием душевных качеств, его отношение к другим детям, коллективу. Но надо следить и за дозировкой нагрузки на детей, и помнить, что, если предоставить ребенку самостоятельность в движении, он не станет перебаршивать, он лучше взрослых определит, сколько ему прыгать, а сколько бегать.

Самореализация двигательной активности у детей постоянна. Устал – отдохнул, надоели одни движения – сменил на другие. Мышцы работают попеременно, происходит активный отдых. Поэтому не мешайте ребенку играть, двигаться, развиваться. К этому заключению давно пришли ученые: кто много играет ( занимается спортом), лучше движется процесс общего развития, формирования понятий (они лучше учатся) и легче, чем у пассивных.

Стремление к игре присутствует и у детей, и взрослого человека. Поэтому важно их объединить в совместных играх с родителями, с взрослыми. В подобных играх те и другие лучше познают друг друга, появляются взаимные симпатии и уважение.

Участвуя в совместной игровой деятельности, школьники учатся управлять своим эмоциональным состоянием, правильно реагировать на успех и неудачу, проявлять этичное отношение к соперникам и партнерам по команде. Игровая деятельность, регламентированная правилами игры, способствует воспитанию сознательной дисциплины, выдержки, умения признавать свои ошибки. Быстроменяющиеся игровые ситуации, необходимость реагирования на перемещающийся мяч, соперников и партнеров по команде, предъявляют высокие требования к уровню развития психических процессов. Не маловажное значение имеют спортивные игры для развития быстроты, силы, выносливости и координационных способностей.

Проведенные учеными исследования о влиянии занятий спортивными играми на организм ребенка, установили, что игры вызывают большой интерес, способствуют развитию потребности к физической культуре. Правильно организованная игровая деятельность помогает воспитывать у школьников чувство товарищества, взаимопомощи, морально - волевые качества, ответственность.