**Значение подвижных игр в занятиях физической культурой.**

«Жизнь требует движения».

«Ничто так не истощает и не разрушает человека,

как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель

Подвижная игра – прежде всего одно из основных и наиболее эффективных средств познания ребёнком окружающего мира, формирование и развитие таких умений и навыков как быстрота, скорость, выносливость, ловкость, приобретение ценных морально-волевых качеств. Подвижные игры способствуют развитию памяти, т.к. в процессе игры дети запоминают всевозможные стихи, фразы, песни, считалки, пополняя свой словарный запас, примеряют различные роли, что способствует творческому мышлению, учатся мгновенно принимать решения. Подвижные игры способствуют всестороннему развитию ребёнка как личности. Через игру ребёнок учится коммуникации со сверстниками и педагогами. Все подвижные игры проводятся исключительно в заключительной части занятия.

Подвижная игра с правилами – это сознательная двигательная активность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий одинаковых для всех участников. Таким образом, игра дисциплинирует ребёнка, учит играть по правилам. Увлекательное содержание и эмоциональная составляющая подвижных игр вызывает у ребёнка интерес и побуждает к действию умственному и физическому. Правила игры дети воспринимают как закон; сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои эмоции, поступки, поведение. Подвижная игра с правилами учит честности, справедливости, взаимопомощи, дружбе, командным действиям, развивает эмпатию.

В подвижных играх с элементами ролевых игр и эстафет используется различный инвентарь (мячи разного диаметра, гимнастические и эстафетные палочки, флажки, скакалки, обручи, платки, кубики и др.), разнообразие его безгранично. Дети учатся двигательным навыкам с предметами. Это более сложный процесс, с которым дети справляются успешно, потому что чувствуют себя раскрепощенно в процессе игры в отличие от основной части занятий, где требуется точность выполнения задания. Такие подвижные игры подготавливают ребёнка к труду: дети учатся расставлять инвентарь в процессе и убирать его в конце игр, совершенствуют навыки для будущей трудовой деятельности.

Малоподвижные игры – это игры с низкой интенсивностью действий.

Целью проведения малоподвижных игр является обучение детей игровому способу снижения физической активности. В данных играх все движения выполняются медленно с незначительной интенсивностью. Основное предназначение – постепенная нормализация, успокоение центральной нервной системы после интенсивной физической, эмоциональной активности в основной части занятия. Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности, координации движений, развивают внимание, учат ориентироваться в пространстве, развивают различные умения и навыки.

Игры малой подвижности бесценны и являются незаменимой частью любого занятия по физической культуре в возрастном диапазоне от младшего дошкольного возраста до детей среднего школьного возраста. Бесчисленное многообразие игр малой подвижности позволяет адаптировать их к различным возрастным категориям. Например, для детей младшего - старшего дошкольного возраста это может быть пальчиковая гимнастика или песни-инсценировки с элементами пальчиковой гимнастики, а также перемещение в разных направлениях в процессе игры с различными видами перестроений (шеренга, колонна, круг), а для детей среднего школьного звена игры с элементами дыхательной гимнастики в движении и без.

В рамках федеральной образовательной программы (ФОП) актуальной темой являются народные игры. В таких играх ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции. На их основе закладываются представления о чести, смелости, мужестве, народный фольклор воспитывает уважение, гордость к своей Родине, формируется чувство патриотизма. Детям необходимо знать и изучать культуру своих предков, что в будущем поможет с уважением и интересом относиться к культурным традициям своего народа. Данные игры целесообразней проводить в естественных природных условиях, на свежем воздухе. В увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются нравственные качества, совершенствуется ориентировка в пространстве. Народные игры, имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Самые известные: «Золотые ворота», «Горелки», «Русская лапта», «Городки».

Рассмотрим вопрос важности подвижных игр и двигательной активности в целом на организм человека с точки зрения физиологии.

Движения мышц возможны благодаря импульсам, поступающим к ним из центральной нервной системы. В свою очередь, любое мышечное сокращение приводит к появлению потока импульсов, идущих от мышц к нервным центрам, приносящих информацию об интенсивности сократительного процесса. Таким образом, можно говорить о рефлекторной дуге, по которой и осуществляется ответная реакция организма. Например, мы берём предмет в руку, и наш мозг мгновенно обрабатывает информацию. Мы сразу понимаем свойства удерживаемого предмета: легкий он или тяжёлый, холодный или горячий. Через доли секунды принимаем решение, как взаимодействовать с ним: если тяжёлый, прилагаем большее усилие чтобы удержать предмет и т.д.

Так же взаимодействуют внутренние органы и ЦНС. Импульсы с рецепторов внутренних органов сигнализируют о функции органа, а под влиянием импульсов из ЦНС функция органа ослабляется или усиливается. Но помимо саморегуляции отдельных органов и систем существует более сложная межсистемная регуляция физиологических функций – моторно-висцеральные и висцеро-моторные рефлексы. Она объясняет взаимосвязь мышечной деятельности и функционирования внутренних органов.

Импульсы с рецепторов мышц поступают в ЦНС и через неё регулируют деятельность внутренних органов. При выполнении мышечной работы в кровь выделяются гормоны, которые оказывают стимулирующее влияние на работу сердца, головного мозга и др. А метаболиты (продукты, выделяющиеся при работе мышц) расширяют артериолы, которые снабжают кровью мышцы. Влияние моторно-висцеральных и висцеро-моторных функций, безусловно, оказывает положительное воздействие на организм человека.

Подвижные игры в первую очередь влияют на ЦНС, вызывая изменение подвижности нервных процессов в коре головного мозга, положительно влияют на функции основных систем организма (дыхание, кровообращение и т.д.), влияют на эмоциональное состояние ребёнка, вызывают чувство бодрости и удовлетворенности, положительно влияют на психосоматическое состояние. Таким образом, применение подвижных игр в занятиях физической культурой имеет не только образовательную направленность, но также является оздоровительным процессом.

Автор: инструктор по физической культуре

Матвеева Татьяна Дмитриевна