*А.В. Кулумаева, учитель физической культуры*

*Учитель физической культуры*

*МБОУ «Бутрахтинская СОШ им. В.Г.Карпов»*

**Подвижные игры как средство профилактики заболеваний в младшем школьном возрасте**

*Аннотация: в данной статье говориться о подвижных играх как средство профилактики заболеваний в младшем школьном возрасте. В этой статье написано о различных спортивных играх, которые укрепляют здоровье младших школьников. На что влияют подвижные игры.*

*Ключевые слова: физическое развитие, игры, социальное взаимодействие, психоэмоциональное состояние.*

Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания детей младшего школьного возраста. Они способствуют укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, формированию положительных эмоций и повышению общей работоспособности организма ребенка. Рассмотрим подробнее значение подвижных игр в профилактике заболеваний среди младших школьников.

**Значение подвижных игр для здоровья ребенка**

**Физическое развитие**

Регулярное участие в подвижных играх способствует гармоничному физическому развитию ребенка. Во время активных движений укрепляются мышцы, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и координация движений. Это особенно важно для детей младшего школьного возраста, организм которых активно растет и развивается.

**Психоэмоциональное состояние**

Подвижные игры оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребенка. Они помогают снять стресс, накопленный в течение учебного дня, повышают настроение и создают условия для позитивного взаимодействия со сверстниками. Игра позволяет ребенку выплеснуть энергию, избавиться от напряжения и усталости.

**Социальное взаимодействие**

Игры также способствуют социализации ребенка. Через совместные действия дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивать коммуникативные навыки, умение договариваться и решать конфликты мирным путем. Такие качества необходимы для успешной адаптации ребенка в обществе.

**Основные виды подвижных игр**

Существует множество видов подвижных игр, направленных на профилактику различных заболеваний. Среди наиболее популярных можно выделить:

* **Спортивные игры**: футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др. Эти игры развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений и улучшают работу дыхательной системы.
* **Командные игры**: эстафеты, соревнования, квесты. Такие игры формируют чувство коллективизма, ответственности перед командой, воспитывают дисциплину и организованность.
* **Индивидуальные игры**: прыжки через скакалку, бег наперегонки, катание на велосипеде. Данные занятия полезны для укрепления мышц ног, развития координации движений и повышения общего уровня физической подготовки.

**Организация занятий подвижными играми**

Для достижения максимального эффекта от подвижных игр необходимо правильно организовать процесс их проведения. Важно учитывать возрастные особенности детей, уровень их подготовленности и индивидуальные предпочтения каждого ученика. Педагог должен создать комфортные условия для участия всех ребят в игре, стимулируя интерес и мотивацию к активным действиям.

**Заключение**

Таким образом, подвижные игры играют важную роль в профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста. Регулярные занятия позволяют укрепить здоровье, развить физические способности, сформировать положительные эмоции и социальные навыки. Организуя игровые мероприятия, педагоги и родители вносят значительный вклад в сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Библиографический список:**

1. Подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://infourok.ru/statya-podvizhnieigri-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelnih-sposobnostey-mladshih-shkolnikov-1289819. h tm l-Дата доступа: 18.11.2022.

2. Роль подвижных игр в гармоничном развитии ребенка [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studfile.net/preview/16684218/page:4/ - Дата доступа: 20.11.2022.