**Статья для учителей физической культуры**

*Коновалов Станислав Анатольевич,*

*учитель физической культуры*

*МОУ «СОШ № 2 г. Строитель»*

*Белгородской области*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, даёт приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времён отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познаёт жизнь.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыками основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.[1]

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играем в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.[2]

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребёнок проводит значительную часть свободного времени, т.е. прежде всего во дворе своего дома.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках физкультуры в 1-11 классах в сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми или лыжами. Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. [4]

Вот описание некоторых подвижных игр, в которых могут активно участвовать дети разного школьного возраста:

*На санках с пересадкой*: Команды (7-8 человек) строятся в колонну по одному за общей линией старта. Перед каждой из них – отмеченная флажками дорожка шириной 3-4 метра. В конце дорожки стоит поворотный знак. Направляющие держат за верёвку санки, на которых сидит очередной игрок команды. По сигналу санный экипаж отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают её и возвращаются назад. Затем они объезжают свою команду (против часовой стрелки) и тот, кто вёз санки, остаётся в конце колонны, второй игрок встаёт с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной (стоящий впереди) игрок команды. Выигрывает команда, чьи игроки раньше побывали как в роли «ездового», так и «седока».

*Марш-бросок через лесок: в* игре-эстафете на местности участвуют две-три команды по десять-двенадцать человек. Перед началом эстафеты выбирается дистанция в парке, которая может иметь форму петли. На дистанции выбирают два пункта, отстоящих друг от друга на расстоянии двух км. Для того чтобы из одного пункта добраться до другого, нужно преодолеть ряд естественных препятствий. Сущность марш-броска в том, что капитаны команд по своему усмотрению делят дистанцию на этапы и расставляют игроков по всей дистанции с таким расчетом, чтобы каждый проходил не более 200-300 метров. Наиболее трудные участки дистанции следует сокращать до 120-150 метров. На них ставим наиболее крепких и владеющих лыжами ребят. Выигрывает команда, которая преодолеет дистанцию быстрее и правильнее всех.

*Ловля цепочкой:* Выбирается водящий, преследует игроков, свободно бегающих в поле. Догнав игрока, берёт его за руку, и они вдвоём начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спасаться от них становится всё труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

*Бомбардиры:* Участники игры перебрасывают волейбольный мяч друг другу пасом по воздуху (двумя руками сверху или снизу). В игре действуют основные правила волейбола, т.е. игрок не должен дважды подряд касаться мяча в воздухе, ронять его на землю. Допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно выходит из числа играющих и приседает в центре круга. Игроки, разыгрывающие мяч по кругу, могут сильным ударом послать мяч в присевших. Мяч, отскочивший от игроков, снова вводится в игру. Если мяч не задел кого-либо из сидящих игроков, тот, кто послал этот мяч, занимает место рядом с сидящими. «Обстрел» продолжается до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину идёт игрок, с чьей подачи мяч был пойман.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Приобщение ребенка к физкультуре важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом.

**Используемая литература:**

1. Фатеева Л.П., 300 подвижных игр для младших школьников. – Я.: Академия развития, 1998.
2. Коротков И.М., Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987
3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.