**Подвижные игры как метод и средство физического воспитания**

**Подвижная игра** – незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование качеств личности.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, по-разному способствующих всестороннему развитию школьников и несущих в себе разную социальную направленность. Играм типа «ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Подвижные игры оказывают оздоровительное воздействие на организм ребенка: он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. При этом активизируются дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает плодотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир; овладевать пространственной терминологией. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и в нравственном воспитании школьников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры ребята воспринимают как закон; сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность; овладевают поэтической, образной речью; у них развивается чувство ритма.

Подвижная игра готовит к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры появляются неограниченные возможности комплексного использования разноообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т. д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм– баскетбол, гандбол, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т. д.

Сюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа перебежек, «ловишек»; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т. п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т. п.).

Методика проведения подвижных игрвключает в себя неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое дидактическое руководство игрой.

Особое значение имеют профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Стимулируя у ребенка интерес к игре, увлекая его игровой деятельностью, педагог замечает и выделяет существенные факторы в его развитии и поведении; определяет (подчас по отдельным штрихам) реальные изменения в знаниях, умениях и навыках. Важно помочь ребенку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные. Педагогическая наблюдательность, любовь к детям позволяют педагогу вдумчиво выбирать методы руководства их деятельностью, корректировать поведение ребенка и свое собственное; создавать радостную, доброжелательную атмосферу в группе. Детская радость, сопровождающая игру, способствует формированию физических, психических, духовных, эстетических и нравственных качеств ребенка.

Методика проведения подвижной игры направлена на воспитание эмоционального, сознательно действующего в меру своих возможностей и владеющего разнообразными двигательными навыками ребенка. Под доброжелательным, внимательным руководством учителя формируется творчески мыслящий человек, умеющий ориентироваться в окружающей среде, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявлять доброжелательное отношение к товарищам, выдержку, самообладание.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевают форму, выбирают капитанов команд, судью и его помощника. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды. Проведение игр с элементами соревнований требует большого педагогического такта, объективности и справедливости оценки деятельности команд, способствующих дружелюбию и товариществу во взаимоотношениях детей.

Руководство педагога подвижной игрой состоит также в распределении ролей. Водящего педагог может назначить, выбрать с помощью считалки или предложить детям самим выбрать водящего и затем попросить их объяснить, почему они поручают роль именно этому ребенку; может взять ведущую роль на себя или выбрать того, кто желает быть водящим. В младших группах роль водящего выполняет поначалу воспитатель, делая это эмоционально, образно. Постепенно роль ведущего начинают поручать детям.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение детьми правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Ребенок может нарушить правила игры, если недостаточно точно понял объяснение педагога, очень хотел выиграть, был невнимателен и т. д. Педагог должен следить за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей в игре.

Значительное внимание следует уделяет вариантам подвижных игр, позволяющим не только повысить интерес к игре, но и усложнить умственные и физические задачи; совершенствовать движения, повышать психофизические качества ребенка.

Первоначально варианты игры педагог придумывает сам или подбирает из сборников подвижных игр; учитывая постепенно усложнение правил, повышая требование к их исполнению. Воспитатель интонационно варьирует интервал подачи сигнала: «Раз, два, три, лови!», «Раз – два – три – лови» и т. д. Он может изменить расположение детей и физкультурных пособий в игре; выбрать нескольких водящих; включить в игру правила, требующие от ребенка выдержки, самообладания и т. д.

Постепенно к составлению вариантов подключаются и дети, что способствует развитию детского творчества.

Руководя игрой, педагог формирует правильную самооценку, доброжелательные взаимоотношения, дружбу и взаимовыручку, учит детей преодолевать трудности. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Непременно проводится быстрый анализ игры: как удалось достичь успеха в игре, почему один водящий поймал много детей, а другой – ни одного. Подведение итога нужно проводить в интересной, занимательной форме, чтобы вызвать желание детей в следующий раз играть еще лучше. Анализируя игру вместе с детьми, педагог приучает их к анализу своих поступков, своего поведения, вызывает сознательное отношение к выполнению правил игры.

У детей всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу можно с уверенностью сказать, что подвижная игра, бесспорно, имеет огромное значение, как для всестороннего, так и для физического развития ребенка. Игра это жизненная потребность ребенка, она обучает и воспитывает.

В подвижных играх дети становятся деятельными, радуются, смеются. Имея возможность действовать самостоятельно, они знакомятся с окружающим миром, приобретают опыт, навыки. В игре ребенок встречается с различными предметами, знакомится с ними, часто самостоятельно определяя, что можно с ними делать. Таким образом, у него развивается сообразительность.

Взаимодействуя с другими детьми в игре, ребенок учится играть вместе, помогать или уступать товарищам, согласовывать свои действия с действиями другого, развивать свою речь, приучаться к организованности. В игре ребенок учится преодолевать трудности, следовательно, у него воспитываются и волевые качества: настойчивость, выдержка.

Выполняя действия во время игры, ребенок тренирует различные группы мышц, работу многих внутренних систем организма (дыхательная, сердечно-сосудистая и др.), тем самым физически развиваясь.

Но для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать индивидуальные и физиологические возрастные особенности детей. Во многом успех зависит от умелого руководства игрой, выбора места ее проведения, создания интереса, объяснения правил, распределения ролей и деления на команды.

Что касается нагрузки в процессе игры, то не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо постараться обеспечить оптимальную работу всех органов и мышц организма, чередуя интенсивные нагрузки с отдыхом.

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его школьные годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяются в начальных классах. Игры используются как самостоятельная деятельность в режиме дня школьника, так и как часть занятия физической культуры для решения воспитательных и оздоровительных задач.