**Подвижная игра - одна из существенных потребностей ребенка и подростка**

 В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Для них обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится привлекательным и доступным. Следует также отметить, что в тоже время дети трудно переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить.

 Уроки физической культуры в начальной школе проводятся по общепринятой структуре, которая состоит из вводной, основной и заключительной частей. Обязательным компонентом каждого урока является подвижная игра.

 При проведении подвижных игр происходит не только повторение и закрепление пройденного программного материала по развитию движений, но и значительно повышается положительный эмоциональный тонус учащихся. Игра доставляет детям радость, именно поэтому даже шалунов не следует исключать из игр.

 В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психи­ческие качества и личностные особенности ребенка, складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоя­тельное значение.

**Влияние игры на общее психическое развитие ребенка.**

 Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у детей начинают развиваться произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредоточи­ваются лучше и запоминают больше, чем в условиях лабораторных опытов. Сознательная цель (сосредоточить внимание, запомнить и припомнить) выделяется для ребенка раньше и легче всего в игре. Сами условия игры требуют от ребенка сосредоточения на предме­тах, включенных в игровую ситуацию, на содержании разыгрывае­мых действий и сюжета. Если ребенок невнимателен к тому, что требует от него игровая ситуация, если не запоминает условий игры, то он просто изгоняется сверстниками. Потребность в общении, в эмоциональном поощрении вынуждает ребенка к целенаправленно­му сосредоточению и запоминанию.

Игра как ведущая деятельность имеет особое значение для разви­тия рефлексивного мышления.

**Рефлексия** - это способность человека анализировать свои собст­венные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловече­скими ценностями, а также с действиями, поступками, мотивами дру­гих людей. Рефлексия способствует адекватному поведению человека в мире людей.

 Игра способствует развитию рефлексии, поскольку в игре возника­ет реальная возможность контролировать то, как выполняется дейст­вие, входящее в процесс общения. Двойная позиция играющего - исполнитель и контро­лер - развивает способность соотносить свое поведение с поведением некоего образца. В ролевой игре возникают предпосылки к рефлексии как чисто человеческой способности осмысливать свои собственные действия, предвидя реакцию других людей.

***Физическая активность*** *-* это естественная потребность здорово­го, развивающегося организма в движении, в физических нагрузках и преодолении всевозможных препятствий. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

 Тонус ребенка, его потребность в неутомимом движении, его лов­кость есть показатели здоровья и потенциальных возможностей раз­вития его психики. Здоровый ребенок стремится к движению, его ра­дуют физические нагрузки. В то же время он любопытен и любознате­лен. Он жаждет знаний об окружающем его мире. Физическая и пси­хическая активность ребенка находятся в тесном взаимодействии: бодрый, здоровый ребенок активен психически, уставший, замучен­ный уже ничем не интересуется.

**Игра и ученье в младшем школьном возрасте.**

 С приходом ребенка в школу изменяется социальная ситуация, но внутренне, психологиче­ски ребенок остается еще в дошкольном детстве. Основными видами деятельности для ребенка продолжают оставаться игра, рисование, конструирование. Учебной деятельности еще предстоит развиться.

 Если с приходом ребенка в школу сразу поставить его в условия соб­ственно учебной деятельности, это может привести либо к тому, что он и в самом деле быстро включится в учебную деятельность (в этом случае готовность к обучению уже сформировалась), либо к тому, что он рас­теряется перед непосильными учебными задачами, потеряет веру в себя, начнет негативно относиться к школе и к ученью, а возможно, «уйдет в болезни». На практике оба эти варианта являются типичными: число детей, готовых к ученью, и число детей, для которых обучение в задан­ных условиях оказывается непосильным, достаточно велико.

 Попытки приспособить детей к учебной деятельности через игру, игровые формы, внося в занятия элементы сюжетных или дидактиче­ских игр, себя не оправдывают. Такое «обучение» привлекательно для детей, но оно не содействует переходу к собственно учебной деятель­ности, не формирует у них ответственного отношения к выполнению учебных заданий, не развивает произвольных видов управления дей­ствиями. В условиях учебной деятельности ребенка следует подводить к пониманию того, что это совсем иная деятельность, чем игра, и она предъявляет к нему настоящие, серьезные требования, чтобы он на­учился реально изменять самого себя, а не символически, «понарош­ку». Дети должны научиться различать игровые и учебные задания, понимать, что учебное задание в отличие от игры обязательно, его необходимо выполнять независимо от того, хочет ребенок это сделать или не хочет. Игра сама по себе не должна устраняться из сферы ак­тивной жизни ребенка. Неправильно указывать ребенку на то, что он уже стал большим и заниматься игрушками «как маленький» теперь уже должно быть стыдно.

 Игра в младшем школьном возрасте не только не теряет своего психологического значения как желаемая деятельность, но продолжа­ет развивать психические функции ребенка, прежде всего воображе­ние, навыки общения в играх с правилами. Кроме того, игра как свободная деятельность доставляет ребенку релаксирующее его чувство свободного волеизъявления. Дети в младшем школьном возрасте упиваются игрой, наслаждаясь чувством вла­дения многими игровыми действиями. В первые месяцы и даже годы продвижением в учебной деятельности ребенка может руководить исключительно игровой мотив. В этом случае важно проконтролиро­вать характер мотивов и организовать условия для формирования учебных мотивов.

 Учебный мотив, стремление овладеть способами учебной деятельно­сти, контроль и другие учебные действия постепенно становятся дос­тоянием ребенка, и он психологически входит в учебную деятельность. Когда ребенок явно «перерастает» игру, начинает предпочитать выпол­нение учебных заданий, следует возвратить ему игру как ценность человеческой культуры на новом уровне его развития.

 Не следует забывать релаксирующего значения игры. В учебной деятельности могут быть использованы игровые моменты, что помо­гает ребенку не только передохнуть, снять чувство давящей напря­женности, но и научиться отличать особенности, разницу игровой и учебной деятельности.

 Игра - не только сугубо детская деятельность. Это и занятие, слу­жащее для развлечения, для заполнения досуга людей всех возрастов. Обычно ребенок постепенно начинает понимать значение игры в ус­ловиях его нового места в системе социальных отношений людей, при этом неизменно и страстно любит играть.

 Подвижная игра - одна из существенных потребностей ребенка и подростка. Каждое движение в игре служит выражением внутреннего чувства, как бы завершением определенного настроя играющего. В подвижных играх у детей движения естественны, раскованны. Уже поэтому подвижные игры - важный источник развития.

Подвижные игры могут быть малой, средней и большой подвижности, а также многоплановыми. Одни игры дают большую нагрузку ногам - например, такие, как «Классики», игры со скакалкой. Другие развивают мышцы рук - многочисленные игры с мячом. Третьи - универсальные: «включают в работу» весь организм ребенка.

 Подвижные игры знакомые учащимся и не занимающие много времени можно проводить, например с целью разминки перед упражнениями которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно подвижных игр. Подвижные игры бегом прыжками внимания точности движений могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений. Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых – физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет *семь основных условий подвижной игры*:

— движение,

— физическая раскованность и свобода,

— общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,

— состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,

— наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так что нарушением правил, игра противоречит сама себе»,

* легкость, которую приобретает каждый ее участник,
* ограниченность во времени,
* «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

 Детские психиатры, сталкиваясь с нарушениями здоровья, особенно с отклонениями в психике, выносят диагноз: «Дети в детстве не доиграли». Известно даже такое выражение - «игровая дистрофия детей». Есть отрасль медицины и психологии - игротерапия. Игрою можно диагностировать и познать, одобрить и ободрить ребенка. С помощью игры можно корректировать в детях важные психические свойства, человеческие личностные качества и просто радовать детей.

**Подготовка к игре**

**•** Подготавливая место для игры, необходимо проверить все вокруг, чтобы ничего не мешало участникам и не могло нанести им травм.

**•** Нельзя играть на проезжих дорогах. Игры с мячом проводить подальше от окон, мусорных ящиков, развешенного для сушки белья, клумб и грядок.

**•** Играть нужно честно, дружно, соблюдая установленные правила.

**•** Помнить о законе всех игр: один - за всех, и все - за одного. Ставить интересы команды выше своих.

**•** Не горячиться, проявлять больше выдумки и смекалки.

**•** Не сердиться, если в игре вас нечаянно толкнули или наступили на ногу.

**•** Играть смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами.

**•** Чтобы играть не надоело, предлагать и вносить в игры новые правила, различные варианты.

**•** Начиная игру, предварительно обсудить весь ее ход. Заранее спланированная игра помогает оценить свои силы, развивает чувство взаимопомощи.

**•** Подчиняться капитану команды: в игре он старший.

**•** В играх-поединках выбирать соперников, равных по силам.

**•** Победив, не зазнаваться (ведь можно играть и лучше). Не высмеивать проигравших. Помнить: в игре вы - соперники, вне игры - товарищи.

**•** Проиграв, не унывать. Поблагодарить победителя и постараться выиграть в следующей игре.

**•** Уважать и подчиняться решению судьи. Судьей должны быть довольны и победители, и побежденные.

**•** Беречь принадлежности для игр. Следить, чтобы они всегда были исправны и красивы.

Чтобы обойтись в игре без споров и раздоров, бросают жребий. Один из играющих, например, зажимает в кулаке камешек, другой угадывает, в какой он руке. Угадал - его правда, спору конец.

 Новую игру учителю следует объяснить кратко, но понятно, показать некоторые действия до начала, а не в процессе игры. Если игра детям знакома, то можно ограничиться лишь напоминаем основных правил .

 В играх и эстафетах желательно распределять детей на команды по группам с примерно равными двигательными возможностями. Тогда игра будет проходить весело и интересно. Водящих выбирают с помощью коротких считалок или учитель назначает сам , но приводит убедительный аргумент, почему именно этот ребенок должен быть водящим. Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно с учетом конкретных задач каждого конкретного урока его содержания в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроке учебным материалом. Например, при изучении темы - «Легкая атлетика» я стараюсь включать больше игр с бегом и беговыми упражнениями, которые ребятам уже знакомы, такие как «Конники спортсмены». Для развития быстроты использую игры «Заяц без дома», «Горелки», «Второй лишний». Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы, в организации игровой деятельности учеников принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма дисциплинированность класса, а также условия, в которых проводиться урок. Учащихся нужно учить играть: практически показывая им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Так для обучения технике игры в «баскетбол» я применяю игру «Десять передач». В ходе каждой игры ученикам надо разъяснять ее значение для укрепления здоровья для овладения учебным материалом по физической культуре.

 Подвижные игры должны эффективно содействовать нормальному росту развитию и укреплению важнейших функций и систем организма, учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.

 Главное их назначение на занятиях физкультурой – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, применяя максимальную нагрузку. Необходимость соблюдения правил помогает развитию мысленных способностей ребенка, воспитанию его волевых качеств, что особенно важно. Подвижные игры развивают дух соревнования и готовят к проведению спортивных игр.

 Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок должна быть обеспечена, тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность.

Используемая литература.

1­. Мухина В. C. Возрастная психология: феноменология развития, детство, -отрочество Учебник для студентов высших учебных заведений Издательский центр "АКАДЕМИЯ"

2. Мирская Наталья Борисовна**,** кандидат медицинских наук, педагог­организатор средней школы № 539 Москвы, заведующая лабораторией формирования здоровья детей и молодежи НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова© Журнал «Директор школы», № 5 2007

3.Яковлев В., Гриневский А. Игры для детей. - М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина, 1992.

4.И.М.Бутин, И.А.Бутина Физическая культура в начальных классах. – М.: Изд-во Владос-пресс, 2001.

5. Пензулаева Л.И. Малочисленная школа:Физическое воспитание:Кн. Для учителя. – М.: Гуманит.изд. центр Владос, 2000.

6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре.. 1-4 классы:Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – 2-е., испр. – М.: Вако, 2005.

7. Смирнова И. Народные подвижные игры. Методическая газета для учителей физической культуры «Спорт в школе» № 21. 2008.