

Коцарева Галина Ивановна

воспитатель

МБОУ «Средняя общеобразовательная Монаковская школа»

с. Монаково, Белгородская область

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: в статье рассматривается тема формирования основ здорового образа жизни у младших школьников с помощью подвижных игр.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, младшие школьники, подвижные игры.

В ФГОС ДО и Комплексной региональной программе физического воспитания особое место отводится подвижным играм младших школьников как основному средству воспитания, обеспечивающему активную двигательную деятельность, направленную на решение обучающих задач.

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первообщинном строе. Е.А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д.Б. Эльконин, который отмечал, что вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Прежде всего, игра, поскольку речь идет об играх человека и ребенка, – это осмысленная деятельность, т. е. совокупность осмысленных действий, объединенных единством мотива. Игра – это деятельность, она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности.

Игра человека – порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преобразовать действительность. В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир в этом основное, центральное и самое общее значение игры [20, с. 192].

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила [26, с. 112].

Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ве-

дущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. Следует отметить, что, несмотря на соответствующий уровень подвижных игр, процесс их не прекратился, а неустанно продолжается [36, с. 224].

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немало важно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Подводя итог, можно сказать, что подвижные игры имеют большое значение в жизни ребенка младшего школьного возраста.

В заключение отметим, что игра является игрой до тех пор, пока их действия нельзя придумать заранее. Главное – не упустить момент, когда игру лучше закончить, надо играть вместе с детьми, получать наслаждение от игры и радоваться их успехам.

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1–5 классы / Н.И. Дереклеева. – М., 2004.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – М., 2005.