

**Селедкова Инесса Павловна**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №50»

г. Кемерово, Кемеровская область

## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье описывается подвижная игра, как ключевая роль в развитии физических качеств у младших школьников. Автор показывает ценность и эффективность подвижных игр не только для физических качеств, но и для эмоционального состояния ребенка.

*Ключевые слова:* подвижная игра, младшие школьники, физические качества, образовательный процесс.

Подвижные игры играют ключевую роль в развитии физических качеств у младших школьников, способствуя гармоничному формированию их физических возможностей и здоровья. Эти игры не только развивают силу и выносливость, но и способствуют улучшению координации, ловкости и скорости реакции. В процессе игры дети учатся работать в команде, что развивает их социальные навыки и умение взаимодействовать с окружающими.

Подвижные игры также имеют огромное значение для эмоционального состояния младших школьников. Они помогают справляться со стрессом и повышают уровень удовлетворения от физической активности. Важно отметить, что такие занятия могут проводиться как на свежем воздухе, так и в помещениях, что делает их доступными в любое время года.

Эффективное использование подвижных игр в образовательном процессе способствует не только физическому развитию, но и формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом. Это, в свою очередь, закладывает основы для активного и здорового образа жизни в будущем, что особенно важно в условиях современного общества, насыщенного малоподвижной активностью.

Подвижные игры также способствуют формированию креативного мышления у младших школьников. В процессе игры дети часто сталкиваются с неожиданными ситуациями и должны находить наилучшие решения, что развивает их способность к анализу и критическому мышлению. К тому же, разнообразие игровых форматов позволяет каждому ребенку проявить свои уникальные способности и найти свою нишу в коллективе.

Кроме того, подвижные игры могут стать эффективным инструментом для формирования привычки к физической активности с раннего возраста. Интеграция игровых элементов в образовательный процесс создает положительный настрой к занятиям спортом, а также помогает детям воспринимать физическую активность как удовольствие, а не как обязанность. Это особенно важно в свете растущей проблемы детского ожирения и малоподвижного образа жизни.

Не менее значимой является роль взрослых в организации и проведении подвижных игр. Педагоги и родители должны поощрять активное участие детей, создавая для них безопасную и вдохновляющую игровую среду. Поддержка и вовлечение детей в разнообразные спортивные мероприятия способствуют укреплению отношений в семье и классе, а также формированию у детей чувства принадлежности и взаимопомощи.