**Влияние подвижных игр**

**на развитие детей младшего школьного возраста**

*Ломов К.А., учитель физической культуры*

*МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 37»*

*г. Кемерово, Кемеровская область – Кузбасс*

*Аннотация: В данной статье мы рассмотрим как с помощью подвижных игр прогрессируют и развиваются дети. Почему ребенку важно заниматься игровой деятельностью.*

*Ключевые слова: игровая деятельность, развитие физических и интеллектуальных качеств, социализация, подвижные игры*

Изначально следует сказать, что дети – очень активны и любознательны. Их личностное развитие, познание мира и социализация проходит посредством различных игр. В играх есть большая часть того, что нужно ребенку для его развития.

Можно заметить, как в игровых ситуациях дети схватывают буквально всё на лету, связанно это с тем, что игровая деятельность — это основной вид деятельности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Для того чтобы ребенок развивался физически, психологически, творчески и в целом мог понять как устроен мир, ему необходимы различного рода игры, будь это подвижные, интеллектуальные, сюжетные и т.д.

Далее в данной статье разберем основную роль подвижных игр в жизни ребенка.

Подвижные игры помогают детям развивать физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость, гибкость и самое основное для младшего школьника — координационные способности (по-другому ловкость). Координационные способности - это фундамент физического развития в этом возрасте. Безусловно, ребенок может упасть или споткнуться на ровном месте, о чем говорит опыт большинства педагогов и родителей, так как дети еще не способны в полной мере ориентироваться в пространстве и скоординировать свои движения правильно. Поэтому в этом возрасте важно уделять большое внимание этому качеству и подвижные игры отлично с этим справляются.

Не менее важной ролью подвижных игр является поддержание и укрепление здоровья ребенка. Укрепление опорно-двигательного аппарата: скелет, мышцы, сухожилия, связки. Во время игр повышается уровень гормонов и нейромедиаторов, такие, как дофамин, серотонин, эндорфин и адреналина, что способствуют поднятию настроение и позитивного настроя, а за счет адреналина усиливается кровообращение и повышается дыхание, вследствие чего питательные вещества быстрее достигают всех клеток организма. Таким образом укрепляется иммунитет ребенка.

Как было ранее сказано, игры способствуют формированию позитивного настроя школьника и формирует его как личность. Во время игрового процесса у детей поднимется настроение и интерес к жизни, они могут представить себя в любой социальной роли, что и помогает им лучше познавать мир.

Посредством наблюдений можно заметить, что дети полностью вовлечены в игру, из-за того, как они учатся выражать различные эмоции, будь это радость, восторг, удивление или печаль. Дети учатся взаимодействовать, договариваться, делиться эмоциями и переживаниями друг с другом, решать возникшие проблемы, таким образом у них происходит социализация. Поэтому ребенку очень важно играть и взаимодействовать со своими одноклассниками или товарищами.

Играя в подвижные игры, дети сталкиваются с различными игровыми ситуациями и для их решения они должны применить свою смекалку и хитрость, что так же входит в развитие интеллектуальных способностей.

В заключении можно сделать вывод, чем больше у ребенка игрового процесса в детстве, тем лучше у него будут сформированы физические, интеллектуальные, социальные и морально-волевые качества, что поможет ему в дальнейшей жизни. Но есть один нюанс, дети в основном не чувствуют усталость, они готовы играть и играть. Поэтому очень важно найти для них золотую середину между играми, учебой и отдыхом, чтобы ребенок не перегружал центральную нервную систему, и еще оставались силы на учебу и другие повседневные дела.

Подытожим, подвижные игры для детей младшего школьного возраста является ключевой деятельностью. С помощью игр ребенок учится самовыражаться, познает себя и мир вокруг, а также становиться физически развитым и здоровым человеком.

Список используемой литературы:

1. Чокотов Е. Н., Фадеев О. В. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности // Молодой ученый. — 2012 — 12. С. 607-609.

2. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 7-10 лет на основе подвижных игр / Учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. – М.:Советский спорт, 2005 – 184 с.

3. Играйте на здоровье! Парциальная программа и технология физического воспитания для

детей. Б.:Изд-во Белый город. 2013 / Волошина Л.Н., Курилова Т.В. С.8-19.