Влияние подвижных игр на психоэмоциональное и физическое развитие у младших школьников.

***Движение-кладовая жизни.***

***Плутарх*.**

Введение: Подвижная игра-естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Давно не секрет, что в современном обществе сложно найти абсолютно здорового ребёнка, не имеющего того или иного отклонения в психическом и психосоматическом развитии. Технический прогресс шагает семимильными шагами, а здоровье детей –будущего планеты, для которого, собственно, прогресс и предназначен, ухудшается с каждым годом. Снижается интеллектуальный уровень детей, падают их возможности успешного обучения. При этом усложняются программы обучения, увеличивается объём знаний, который должны усвоить дети.

Больше 50% школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10-20% выпускников. Чрезмерные нагрузки при дефиците движения неблагоприятно влияют на здоровье детей.

Поэтому очень правильным и своевременным является новый стандарт образования, который предполагает вместо двух уроков физкультуры в неделю три обязательных и три дополнительных занятия.

Физических упражнений великое множество. Если собрать только те из них, что включены в различные справочники и атласы, вышедшие в свет, то их наберётся не одна тысяча. Как же сориентироваться в этом море упражнений? Какие из них предпочесть? Для ответа на эти вопросы каждое упражнение нужно проверить по пяти критериям: топография работающих мышц; энергетическая стоимость; оздоровительный эффект; эстетический эффект; эмоциональная окрашенность занятий. И именно подвижные игры объединяют все эти критерии.

Для ребёнка важна не просто двигательная активность, но такие движения, которые способствовали бы повышению уровня нейродинамики (тонуса) и активации работы его мозга. Этим условиям полностью отвечают подвижные игры.

Многие черты характера, особенности мышления и восприятия, способности зависят от так называемого межполушарного взаимодействия.

На этом факте основано всем известное деление людей на «мыслителей» и «художников».

Левое полушарие отвечает за анализ, классификацию, «разложение» по полочкам информации, за строгое выполнение правил. Оно делит всю информацию на части, на детали и анализирует их; отвечает за конкретное, абстрактно-логическое мышление.

«Мыслители», левополушарники, характеризуются рациональным типом мышления, аналитическим складом ума, рассудительностью, но при этом некоторой заформализованностью, слабой эмоциональной отзывчивостью и неумением контролировать свои эмоции.

Правое полушарие отвечает за синтез, целостность, «собирание в кучу» информаци. Оно отвечает за эмоции, интуитивное, пространственно-образное мышление. Именно подвижные игры воздействуют на оба полушария, разносторонне развивая ребёнка.

О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции известно всем давно. В исследованиях видных советских и зарубежных психологов Л.С. Выготского (1956), А.В. Запорожца (1967), Дж. Брунера (1981) показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоций у детей. Общий механизм этих взаимоотношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок во время подвижных игр получает возможность приобрести в единицу времени большой объем информации, что и способствует ускоренному формированию психики и абстрактно-логического мышления. Двигательная активность увеличивает словарное образование детской речи, способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребёнка. Оздоровительная роль игр проявляется и в формировании эмоционального мира ребёнка. Возникающие в игровых действиях положительные, да и отрицательные (конечно до определенной степени) эмоции могут рассматриваться как надёжный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребёнка. В играх ребёнок проявляет мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату. (« Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.).

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыплёнка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: « Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи (« один – за всех и все- за одного»-цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Перед некоторыми играми используются считалки:

*Катился горох по блюду,*

*Ты води, а я не буду.*

*…………*

*Шла кукушка мимо сети,*

*А за нею малы дети,*

*Кукушата просят пить,*

*Выходи –тебе водить.*

Помимо считалок, существуют и жеребьёвки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Они применяются в том случае, когда детям необходимо разделиться на команды. Например, игроки выбирают путём считалки сначала двух детей, а они, договорившись, кто из них как будет называться, встают в пару и , подняв соединённые руки , образуют воротца. Остальные играющие друг за другом проходят или пробегают друг за другом в эти воротца. Последнего ворота задерживают и тихо спрашивают:

*Конь вороной остался под горой.*

*Выбираешь какого коня:*

*Сивого или златогривого?*

Играющий остаётся позади того игрока, которого выбрал.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

Подвижные игры используются как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес и воображение.

В ходе игры учитель привлекает внимание ребят к её содержанию, следит за точностью выполнения движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, даёт краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, задача учителя заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.