

## *Важность подвижных игр в развитии детей*



Подвижные игры – это отличное средство для приобщения ребенка к здоровому образу жизни. С их помощью можно научить малыша важным умениям и навыкам. Использовать активные занятия в воспитательных целях могут не только педагоги, но и сами родители. Использование подвижных игр с детьми служит отличным способом для корректировки индивидуальных особенностей детей. С их помощью стеснительного и робкого малыша можно научить быть общительным и коммуникативным, гиперактивного – дисциплинированным и собранным и т.д.

Важно, чтобы каждый ребенок в игре побывал как в главной роли, так и во второстепенной. Для активных детей хорошо подойдут игры, требующие сосредоточенности и выполнения четких действий, от которых будет зависеть конечный результат. Пассивным малышам лучше сначала предложить освоиться в несложных развлечениях, постепенно помогая развить быстроту и ловкость, а после, при достижении положительной динамики, перейти уже на более сложные уровни занятий.



Несомненно, подвижные игры в развитии детей дошкольного возраста необходимы, они способствуют как физическому, так и психическому развитию ребенка – неоспоримый факт. Какую же пользу получает малыш, регулярно практикуя такое времяпровождение? Самое главное – это всестороннее развитие ребёнка. Дети испытывают неподдельное удовольствие от подвижных игр, эмоциональный подъем и искреннюю радость. Активные игры отлично подходят для снятия психологической напряженности. Малыш, играя, расслабляется, абстрагируется, «выбрасывает пар», учится контролировать свои эмоции. Многие дети постепенно преодолевают комплексы. Проведение подвижных игр на свежем воздухе вдвойне полезно. Легкие хорошо насыщаются кислородом, укрепляется нервная система, что способствует улучшению качества сна, повышению аппетита, снижению утомляемости и раздражительности. Играя в команде, кроха учится взаимодействовать с другими участниками, что развивает его коммуникативные навыки, помогает наладить общение со сверстниками, находить компромиссы, быть искренним, сопереживать, помогать друг другу.

Мало кто знает, но подвижные игры способствуют и развитию интеллекта. Многие активные занятия предполагают не только участие в физическом воспитании детей, но и требуют усиленной умственной работы, быстрого принятия решения. Подвижные игры развивают психические качества: внимание, память, воображение. Игры помогают преодолеть многие личные психологические барьеры: стеснительность, замкнутость, неуверенность. Для того чтобы почувствовать веру в свои силы бывает достаточно одной лишь победы. Посредством подвижных игр ребенок практикуется в выражении различного спектра эмоций. Не зря говорят «движение – это жизнь». Ведь именно с помощью регулярной физической активности, ребенок сможет повысить свой иммунитет, укрепить здоровье и стать выносливым и ловким. Роль подвижной игры в физическом развитии ребенка неопределима.

