

*Подвижные игры на уроках физической
культуры в начальных классах*

Выполнил:

учитель физической культуры

Быкова Тамара Владимировна.

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ в начальных классах в учебном материале выделен раздел «Подвижные игры».

Подвижные игры содействуют решению образовательных задач: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях; приобретение умений на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. А также морально-волевых и гражданских качеств: смелости, честности, коллективизма.

Подвижные игры на уроке способствуют и решению оздоровительных задач. Ведь давно замечено, что игра благотворно влияет на развитие организма детей, содействует укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Учителя физической культуры знают, что все эти задачи в играх взаимосвязаны. Так, например, в простой игре «Салки» мы не только совершенствуем технику бега, но и развиваем быстроту, ловкость, воспитываем честность, смелость, чувство товарищества.

Одна из основных педагогических задач – научить детей играть не только под нашим руководством, но и самостоятельно. С этой целью, приступая к играм в 1 классе надо обучить детей к организованным действиям в игровом коллективе. Это значит, что они должны бегать не мешая другим; слышать и видеть сигнал учителя и быстро на него реагировать, подчиняться авторитету водящего в игре; следовать правилам игры. Но и этого мало. Надо, чтобы дети развивали самостоятельность и инициативу в игровом коллективе, воспитывали в себе смелость и решительность, выдержку и настойчивость. С освоением подвижных игр идёт развитие и совершенствование навыков в беге, прыжках, метаниях, передаче и ловле мяча.

При нашей длительной зиме много уроков отводится лыжной подготовке. Но не все ребята до прихода в школу вставали на лыжи и пробовали кататься. Поэтому главная задача в 1 классе – научить ребят уверенно стоять на лыжах и передвигаться ступающим и скользящим шагом. Предлагаю такие игровые упражнения. «Аист» - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально. То же самое проделать другой ногой. «Маятник» - поочерёдное поднимание ног с лыжей и движение ногой по воздуху вниз, вверх, вправо, влево. «Зайчик» - прыжки-подскоки вверх на двух лыжах.

Во втором классе эти задачи дополняются и усложняются. Например, можно проводить следующие игры и игровые задания:

«**Веер**» - стоя на лыжах поворот переступанием на месте на 90^0 вокруг пяток лыж.

«**Самолёт**» - спуск в основной стойке, руки в стороны.

«**Стреляющий лыжник**» - на спуске с горки устанавливается мишень; проезжая, дети бросают снежки, стараясь попасть в неё.

Эти упражнения хорошо развивают у учащихся устойчивость на лыжах.

При проведении подвижных игр на уроках лёгкой атлетики или гимнастики нужно научить детей согласовать свои действия в паре и небольшой группе, проявлять настойчивость в достижении игровой цели, своими словами излагать содержание пройденной игры. Важно при этом, чтобы ребята помогали учителю готовить площадку для игры, раздавать инвентарь, осуществлять судейство. Второклассники в игре, кроме того, совершенствуют физические (в основном быстроту и ловкость) и морально-волевые качества, ориентировку в пространстве, координацию движений.

В 3-ем классе учащиеся с помощью подвижных игр учатся действовать совместно со всем коллективом, развивают умение оценивать силы товарищей и в связи с этим определять свой вклад в общий успех, подчинять личные интересы коллективным. Идёт совершенствование чувства коллективизма, поскольку в этом возрасте много внимания обращается на командные игры, в которых участники отстаивают интересы определённого коллектива. Очень нравится ребятам игра «**День и ночь**». Одной команде даётся название «**День**», другой – «**Ночь**». Перед началом игры обе команды выстраиваются друг перед другом на расстоянии вытянутых рук. По команде учителя «**День**» команда «**Ночь**» убегает, а «**День**» их старается догнать и «осалить». «**Ночь**» убегает до заранее определённого места, где «**День**» уже не имеет права их ловить. Если же учитель подаёт команду «**Ночь**», то убегает «**День**». «Осаленных» игроков забирают в «**плен**». Игра заканчивается тогда, когда в одной из команд не окажется игроков.

Большое место в занятиях с учащимися 3-4^х классов занимают игры на развитие силы и выносливости. Ученики этих классов должны также уметь самостоятельно провести изученную игру с помощью учителя, а в заключение игры уметь разобрать свои ошибки и ошибки товарищей. Привлекая детей к самостоятельной организации и проведению подвижных игр надо вначале дать задание запомнить содержание игры, её основные правила, прибегать к помощи ребят в разметке площадки, контролю за соблюдением

правил в игре. Далее школьников надо приобщать уже к непосредственному судейству игр, а затем к их проведению под наблюдением педагога.

В начальных классах подвижные игры должны входить в каждый урок. Подвижные игры можно использовать и как контрольные упражнения, особенно в 1 классе. Во всех классах подвижные игры главным образом включаются в основную часть урока, но можно использовать их и в вводной и заключительной частях. Например, в вводной, чтобы сразу включить детей в активную работу после напряжённого умственного занятия в классе. Примерными играми для вводной части могут служить такие, как: «Быстро по местам!», «Запрещённое движение», «Класс, смирно!».

В начальных классах можно составить уроки только из одних подвижных игр. В такие уроки можно включить 4-5 игр разной интенсивности и с разными видами движений, чтобы воздействовать на различные группы мышц. Такие уроки лучше проводить в конце четверти перед каникулами, с той целью, чтобы ребята самостоятельно поиграли у себя дома.

Подвижные игры всегда эмоциональны. Поэтому в игре дети быстрее отдыхают, снимают усталость после статических и умственных нагрузок. Большинство подвижных игр, используемых на уроках физической культуры, включают весь класс или большинство в активные действия, что значительно повышает физическую нагрузку на уроке. Когда у ребят урок физической культуры следует сразу после контрольной работы, большой умственной нагрузки, надо начать урок с игры малой интенсивности, но эмоциональной, вовлекающей в активные действия всех учащихся. Игры могут быть следующими: «Быстро по местам!», «Угадай, чей голосок?», «Класс, смирно!».

Каждая игра требует от участников определённых умений и навыков, которые в ходе её совершенствуются. Элементарные подвижные игры для младших классов не требуют специальной подготовки. Однако есть игры с довольно сложным двигательным содержанием, требующим от учащихся владения определёнными приёмами и тактикой поведения в игре. К ним школьники должны быть подготовлены заблаговременно при помощи более простых игр. Усложнение игр должно быть постепенным. Так, например, игра типа перебежек «Мы – весёлые ребята!» усложняется затем игрой «Два мороза». Далее следуют ещё более сложные игры.

Подбор подвижных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, игровым опытом. Дети, никогда не игравшие в коллективе, нуждаются в постепенном освоении игры. Это надо учитывать нам, учителям и приучать детей

действовать в игре соответственно её правилам. После игры желательно кратко разобрать её, отметив положительные стороны и ошибки в поведении играющих – как отдельных игроков, так и коллектива в целом.

Наша цель – не только способствовать физическому и моральному воспитанию детей, но и научить их играть самостоятельно, правильно и честно, смело и решительно. Если мы привьём это детям, то такое поведение во время игр станет для них нормой в любом игровом коллективе, и не только в школе, но и дома, во дворе и на игровой площадке.