

## **Подвижные игры, как один из способов повышения двигательной активности во внеурочной деятельности физической культуры в начальной школе**

**Докладчик: Некрасова О.А.**

Игра возникает в ходе исторического развития общества в результате изменения места ребенка в системе общественных отношений. Она социальна по своему происхождению, по своей природе.

Игра не возникает стихийно, а складывается в процессе воспитания. Являясь мощным стимулом развития ребенка, она сама формируется под воздействием взрослых. В процессе взаимодействия ребенка с предметным миром, обязательно при участии взрослого, не сразу, а на определенном этапе развития этого взаимодействия и возникает подлинно человеческая детская игра.

В целях эффективного включения игры в жизнедеятельность школьников наиболее продуктивным является осознание взрослыми игры как развивающегося вида детской деятельности. Обусловлено это рядом причин и факторов.

Во-первых, как предшествующий данному возрасту, ведущий вид деятельности игра не исчезает, а остается, и в ней может успешно усваиваться содержание новой учебной деятельности.

Во-вторых, наличие в жизни ребенка игры как ранее усвоенного вида деятельности облегчает адаптацию к измененным условиям и ритму жизнедеятельности.

В-третьих, элементы творческого самовыражения, проявления самостоятельности и активности школьника приоритетно формируются на основе игровой деятельности. Поэтому педагогу в первую очередь необходимо научиться использовать резервы, заложенные в самой игре на том уровне развития и в тех видах и формах, которые присутствуют в реальной жизни детей.

Вместе с тем корректное вмешательство взрослых в детскую игру в целях оптимизации физического, психического и личностного развития младших школьников не только допустимо, но и весьма желательно.

Игра демонстрирует двойственность своего влияния: с одной стороны, на ребенка и ученический коллектив в целом (диагностика, профилактика и коррекция состояний риска в детском развитии), а с другой - на саму ситуацию риска (выявление, предупреждение и устранение неблагоприятных черт, свойственных социальной среде, т. е. факторов риска адаптационных нарушений у детей), что позволяет установить органичную связь собственно методики игры и коррекционно-развивающих технологии.

Подвижные игры - один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры формируют положительные нравственные качества у детей. Доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка высоко ценятся среди играющих, а такие качества, как трусость, себялюбие, похвальба осуждаются.

**Цели подвижных игр:** укрепляют здоровье и повышают работоспособность обучающихся, как в урочное, так и внеурочное время.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы.
2. Способствовать сохранению положительного эмоционального состояния у детей.
3. Удовлетворять потребность детей в движении.

##### **Образовательные задачи:**

1. Формировать и совершенствовать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки ходьба, бег, лазание, метание и т.д.)
2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

3. Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

#### **Ожидаемые результаты от игры:**

- 1. Повышение эмоционального, психического, физического благополучия воспитанников.

- 2. Улучшение соматических показателей здоровья.

- 3. Наличие потребностей в ЗОЖ и возможностей его обеспечения.

Дети настолько активны, что, наверное, каждый из нас поражался, где они берут столько энергии, чтобы бегать, прыгать и шалить с утра до вечера. Направить этот фонтан энергии в мирное русло нам помогают подвижные игры.

Подвижные игры способствуют физическому развитию ребенка, укрепляют его мышцы, усиливают быстроту реакции и ловкость, благоприятно сказываются на здоровье ребенка.

Кроме этого благодаря своему соревновательному характеру подвижная игра помогает ребенку развить социальные навыки: умение действовать в команде, сотрудничать, делиться с другими, ставить общую цель выше личного желания, а также приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям и учитывать большое количество факторов.

При организации подвижной игры необходимо:

- Перед началом подвижной игры хорошо продумайте место проведения. Оно должно быть безопасное и удобное.

- Начните с постановки игровой задачи. Постарайтесь преподнести ее в игровой, шуточной форме. Иногда полезно выразить «Сомнение» в том, что ребятам не под силу справиться с поставленной задачей.

- Четко и доступно объясните правила, уделите особое внимание ключевым моментам игры.

- Играйте вместе с детьми, будьте активны, следите за соблюдением правил и аккуратно корректируйте поведение детей. Если нарушаются правила, приостановите игру и укажите в чем допущена ошибка.

- Во время игры подбадривайте детей. Если интерес к игре затухает, попробуйте усложнить или упростить правила.

- Не упустите момент, когда игра исчерпала себя и ее лучше всего закончить.  
Значение подвижных игр на двигательную активность.

Люди, выполняющие необходимый, объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

На физическое и психическое состояние влияет не только занятия спортом, но и подвижные игры. Они развивают ловкость, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость и др. физические качества

Быстрота

- это способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время.

Игры на развитие быстроты:

«Ловушки»

«Догонялки»

«У медведя во бору»

«Лохматый пес»

«Займи кочку»

«Быстро возьми»

«Пустое место»

### Выносливость

– это способность противостоять утомлению в процессе какой – либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Игры:

«Лягушка»

«Вышибалы»

«Кошки-мышки»

«Бездомный заяц»

### Ловкость

- это способность правильно, быстро овладевать новыми движениями и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой.

Игры:

«Мяч по кругу»

«1,2,3 круг собери»

«Перепрыгни и присядь»

«Картошка»

### Гибкость

- это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев или способность выполнять движения с максимально большой амплитудой.

Игры:

«Лиса в курятнике»

«Ручеек»

«Делай так»

«Море волнуется»

### Сила

- это способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений.

Игры:

«Удочка»

«Летающий мяч»

«Цепи кованные»

«Волк во рву»

«Классы»

Подвижные игры, влияющие на укрепление физических качеств.

Игра «Космонавты»

«Змея»

«Жучки»

«Вышибало»

«Удочка»

«Снайпер»

«Совушка»

«Лягушка»

«Волк во рву» и многие другие.

Таким образом, играя в подвижные игры в урочное и внеурочное время, развивается двигательная активность обучающихся, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

Подвижный, быстрый человек.

Гордится стройным станом.

Сидячий сиднем целый век,

Подвержен всем изъяснам.

Мастер класс: «Давай поиграем»

«Чик – чирик!»

Взрослые строятся в круг. Водящий выбирается считалкой, он стоит в центре круга с закрытыми глазами. Инструктор молча указывает на одного из игроков в

кругу, взрослый выходит, кладет руку на плечо ведущему и произносит: «Чик – Чирик!» Ведущий, не открывая глаз должен угадать голос игрока, назвать его имя.

Правила игры: Ведущий не должен подсматривать. Игроки не должны подсказывать ведущему кто его позвал. Игроки могут менять голос.

Ухо - нос.

Взрослые стоят в кругу (можно сидеть за партой). Играющие должны хлопнуть перед собой в ладоши, взявшись правой рукой за левое ухо, а левой за нос. Затем, хлопнув в ладоши, наоборот, взяться левой рукой за правое ухо и правой рукой взяться за нос.

Правила игры: Кто меньше раз ошибается, тот выигрывает и назначается ведущим в следующей игре.

### **Список литературы**

Антонова Ю.А. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М.

«Рипол

Классик» 2006 год;

Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2011.

Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2010.

Научно-практический журнал «Завуч начальной школы» № 2 2011 год