Подвижные игры в младших классах.

МБОУ «СОШ № 72» г. Новокузнецк

Н.А. Баженова учитель физической культуры

 Современное общество нуждается как в образованных, так и в здоровых людях (физически, психически и духовно) адаптированных к социально-экономическим условиям жизни. Главная цель образования - разностороннее, гармоничное развитие личности и её главного потенциала здоровья. Здоровье обучающихся является одним из главных направлений развития общего образования в нашей стране. В младшем школьном возрасте формируется здоровье - фундамент на всю последующую жизнь. В целях получения оздоровительного эффекта от занятий физической культурой необходимо привлекать обучающихся к регулярной физкультурно-спортивной активности, что требует дифференцированного использования физических упражнений, учёта степени физической подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся. Для достижения поставленной цели необходимо чтобы педагог ориентировался на ответственное отношение, как к своему здоровью, так и к здоровью обучающихся.

Ребёнок попав в школу из детского сада вынужден по несколько часов проводить за столом или партой, однако в свободное время дети младшего школьного возраста ещё много играют. Обучающиеся владеют всеми видами естественных движений ещё недостаточно совершенно, но участвуя в играх дети при многократном повторении развивают их ( бег, прыжки, метание и т.д.). При подборе и проведении подвижных игр для детей младшего школьного возраста необходимо учитывать индивидуальные, анатомо-физиологические особенности детей, быструю утомляемость. Из этого следует, что физическую нагрузку при занятиях подвижными играми следует строго регулировать, игра не должна быть слишком длительной. Подвижные игры относятся к игровой деятельности, в которой ярко выражены движения ограниченные правилами, направленные на достижение определённой цели. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на развитие и укрепление костно-мышечного аппарата, мышечной, сердечно-сосудистой систем, на формирование правильной осанки, и в целом повышают деятельность организма. Игровая деятельность формирует у учащихся умение анализировать, обобщать и делать выводы. При многократном повторении двигательных действий во время игры у обучающихся формируется умение экономно и целесообразно выполнять движения до конца. Для школьников младшего возраста особое значение имеют игры с различными предметами( мячами, скакалками, кеглями, мешочками и т.д.), которые совершенствуют двигательную функцию. Учителю необходимо тщательно провести выбор игры, особенно если игра проводится впервые. Выбор игры зависит от задач урока, места её проведения ( зал, улица). Качество площадки и количество инвентаря учителем предусматривается заранее. Инвентарь для младших школьников должен быть ярким, заметным в игре, а его масса соответствовать возрасту играющих. На успех игры влияет её правильное объяснение учителем, оно должно быть последовательным, в увлекательной форме сочетая рассказ с показом. Выделение водящих, капитанов, помощников на игру и разделение на команды может осуществляться различными способами (учителем или самими обучающимися). Во время игры учитель внимательно должен следить за ходом игры, за поведением играющих и если надо делать поправки и замечания. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузок учитель может использовать следующие приёмы: изменять продолжительность и количество повторений элементов игры, усложнить или упростить правила игры, изменить размеры площадки и т.д.

По окончании игры необходимо: совместное обсуждение хода игры, при котором выявляются как положительные, так и отрицательные моменты. Процесс проведения игры сложен и зависит от особенностей детей, их подготовленности, условий проведения игры, мастерства учителя и т.д.

 В заключение следует отметить, занятия играми вырабатывают скоординированные, согласованные движения позволяющие быстро выполнять двигательные задачи, при этом проявляя необходимые умения и настойчивость. Все поставленные задачи надо решать в комплексе, только так каждая подвижная игра будет являться эффективным средством разностороннего физического развития обучающихся.