



УДК 371.3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Хамбазарова Фрося Альбиевна

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3 им. Т.К. Мальбахова г.п. Терек»

Аннотация. Статья посвящена подвижным играм как одному из самых эффективных методов обучения и воспитания младших школьников. В нее включены подвижные игры, которые можно использовать не только на уроках физической культуры в начальной школе, но и при проведении различных спортивных праздников и конкурсов.

Ключевые слова: подвижные игры с разнообразными движениями.

С развитием информационных технологий дети увлеклись мобильными телефонами, телевизором, Интернетом. На переменах и даже на уроках наблюдается сильная зависимость учащихся от мобильных устройств. Многие из них уже не бегают и не играют на переменах, а группами стоят возле подоконников или находятся в кабинетах и общаются в социальных сетях, смотрят видео, пишут сообщения. Некоторые учащиеся не приносят форму, чтобы сидеть в раздевалке или на скамейке в спортзале и играть в телефоне. Одним словом, дети отвлекаются от учебы, ведут малоподвижный образ жизни, перестают заниматься спортом. И это сказывается на здоровье детей. У одних – слабая физическая подготовка, у других – отклонения в здоровье, у третьих – отсутствует интерес к урокам физической культуры.

Как повысить эффективность урока? Как вызвать интерес детей к занятиям физической культурой и спортом? В этом поможет нам игра – замечательное средство, которое с давних времен используется для воспитания и физического развития подрастающего поколения. «Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности», - писал В.А. Сухомлинский.

И начинать нужно с начальной школы. Именно здесь в игровой форме легче освоить учебный материал. Обучение и воспитание младших школьников во многом происходит в игре. Игру можно считать эффективным методом только тогда, когда она обеспечивает не только усвоение ребенком конкретных знаний и умений, но и воспитание у них желания учиться. При этом очень важно, чтобы ребенок осознавал получаемые знания не как игру, забаву, а как учение.

Ценность игры в начальной школе очевидна. Она способна сохранить и укрепить нравственное и физическое здоровье ребенка. Многие думают, что физкультура – это умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать. Это совсем не так. Урок физкультуры - это урок,



где дети не сидят за сложными научными строчками учебника, а бегают, прыгают, выполняют физические упражнения, занимаются спортивными играми. Это естественная жизнь детей, так как в движении дети растут, познают мир. Движение укрепляет их, а главное, несет здоровье и радость.

Подвижные игры, как и любые другие, сопровождают человека с детства. П.Ф. Лесгафт считал, что подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижные игры – одно из самых любимых занятий учащихся. Что же привлекает детей в подвижных играх? В первую очередь, им нравятся активные двигательные действия, которые они выполняют в ненавязчивой развлекательной форме. И выполняют их так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные способности. Для них игра – это ожидание тайны, загадки, интриги, поэтому приносит им радость. Интерес у детей вызывает и воображаемая ситуация, которая представлена им в яркой образной форме и связана с необычными условиями, в которых они должны действовать.

Подвижные игры являются эффективным средством совершенствования двигательных качеств. В их основе лежат физические упражнения, выполняя которые учащиеся преодолевают различные препятствия на пути к достижению поставленной цели. В игре вырабатываются такие жизненно важные качества, как ловкость, упорство, настойчивость, внимательность, логическое мышление, самостоятельность и стремление к победе. Ведь суть любой игры – это победа. Подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но и являются средством нравственного воспитания учащихся. Именно в игре учащиеся усваивают такие вечные ценности, как доброта, честность, справедливость. Все это способствует успешному развитию ребенка.

Методика проведения подвижных игр проста: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Затем подведение итогов игры и ее оценка. Правила игры нужно объяснять коротко, четко, понятно, потому что для детей утомительны длинные речи, они начнут отвлекаться и не услышат условия игры. Да к тому же им не терпится приступить к игре и как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Объяснение игры – это своего рода создание игровой ситуации. Важную роль играет последовательность объяснений учителя. Вначале необходимо назвать игру и ее замысел, затем коротко изложить ее суть, подчеркнуть правила, распределить роли и начать игровые действия. В начальных классах учитель не только объясняет условия игры, но и показывает, как надо играть. И все это нужно сделать до начала игры, а не в процессе игры. Игры не должны быть слишком продолжительными. Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно когда бегают, прыгают, поэтому они быстро устают. Нельзя забывать о том, что физические нагрузки должны быть оптимальными.



Игру нужно начинать с создания интереса и поддерживать его на протяжении всей игры. Это может быть интригующая фраза, шуточные вопросы. Например, «Мы сейчас поиграем в игру «Паровозик». Я буду машинистом, а вы - вагончиками», «Кто хочет примерить говорящую шляпу?». Этого достаточно, чтобы у детей создалось хорошее настроение и появилась мотивация.

Во многих играх большое значение имеет выбор водящего. Его может назначить учитель. Водящего могут выбрать сами участники игры. Это тоже очень важно, так как выбранный водящий всегда старается оправдать доверие своих одноклассников. В некоторых играх водящим может стать любой. В этих случаях лучше использовать считалку, потому что для детей процесс выбора водящего с помощью считалки уже является игрой.

Подвижные игры – это активная деятельность, которая характеризуется точным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В зависимости от целей игры бывают нескольких типов: игры для изучения нового материала, игры для закрепления, игры для проверки знаний и обобщающие игры. Выбор игры зависит от задачи, которая решается на уроке. Для развития силы включаем игры на перетягивания, сталкивания, приседания, вращения, отжимания, повороты, наклоны. Для развития быстроты используем игры, которые требуют от детей быстрых реакций на различные сигналы: физические упражнения с ускорениями и внезапными остановками, бегом на короткие дистанции. Одним словом, дети выполняют двигательными действиями, направленными на сознательное опережение соперника. Для развития ловкости подойдут игры с различными предметами с быстрой сменой движений, эстафеты. А для развития выносливости – приседания с выпрыгиванием, прыжки на скакалке, бег на месте, бег наперегонки к цели.

Выносливость развивает подвижная игра со скакалкой «Часы». Задача игроков прыгать как можно дольше, не сбиваясь. Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вращают скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Для развития ловкости в урок включаем игру «Не дай обручу упасть». Класс делим на команды по несколько человек, которые на расстоянии вытянутой руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. От линии старта проводим три линии. По сигналу учителя игроки первой шеренги должны ловким движением правой руки покатыть свой обруч вперед, а когда он пересечет нужную линию – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч, выбывает из игры. Затем это игровое задание по очереди выполняют остальные участники команды. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.



Для развития силы при обучении прыжкам в длину используем игру «Прыжки на одной ноге». Класс делим на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. По сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Быстроту развивает игра «Космонавты». На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

Таким образом, играя, школьники развиваются физически и умственно. Подвижные игры – важное средство обучения и воспитания, которое позволяет развивать физические и нравственные качества. В игре дети становятся не только сильными, ловкими, умелыми, но и самостоятельными, честными, справедливыми.

Список литературы:

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. и др. «Подвижные игры», ТВТ Дивизион.-М.: 2005.
2. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр /. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
3. Патрикеев А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.