

***ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

а



Актуальность опыта

- - повышения эффективности образовательного процесса в школе, уровня показателей физической культуры школьников, укрепляя их здоровья;
- -повышение мотивации к занятиям физической культурой;
- - улучшения показателей физического развития и физической подготовленности на основе применения подвижных игр.



На основании этого автор выделил ряд противоречий:

- между застывшими в своем развитии формами школьных занятий физической культурой и современными требованиями к физическому воспитанию;
- между недостаточной физической подготовленностью и слабым здоровьем обучающихся и необходимостью постоянного совершенствования умений и навыков в области физической культуры;
- между распространением разнообразных форм физической культуры и снижением интереса обучающихся к самостоятельным, индивидуальным занятиям физической культурой;



Длительность работы над опытом

Период работы над опытом 3 года с 2010 по 2013г.

1 этап. Аналитико – диагностический

2 этап. Практический

3 этап. Аналитико – обобщающий



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА

Теоретической базой опыта это основополагающие педагогические теории: учебно-методический комплект авторов В.И. Ляха, А. А. Зданевича, по развитию физических качеств школьников автор опирается на труды ученых физиологов П.Ф. Лесгафта; книга «Методика преподавания физической культуры» 1-4 классы авторы Л. Д. Глазырина, Т.А.Лопатик.



НОВИЗНА ОПЫТА

Новизна опыта заключается в отборе содержания уроков с использованием подвижных игр, а также спортивных игр, и их реализация в педагогической работе с обучающимися.



Цель

Цель - содействие развитию физических качеств обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья, активного отдыха и досуга.



ЗАДАЧИ

Для достижения своей цели я на практике стремлюсь к решению следующих **задач**:

1. повышение у обучающихся интереса и воспитания к физической культуре и спорту; уровня развития физических качеств обучающихся при регулярном участии в спортивных соревнованиях;
2. воспитание привычки к здоровому образу жизни
3. повышение уровня знаний в области физической культуры и организации спортивных соревнований;

Основные средства достижения

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры и внеурочной деятельности, они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Подвижные игры могут делиться: индивидуальные и командные (коллективные).

- в индивидуальных играх ребенок занимается самостоятельно: прыгает через скакалку, играет в мяч, крутит обруч.
- в коллективной игре участвуют трое или более человек, этим играм присущи элементы соревнования, где каждый борется не только за себя, но и за свою команду, но это требует взаимопонимания и взаимопомощи.



Виды и направленность игр

1. Игры с элементами строя. Большой частью в них нет деления коллектива на группы или команды.
2. Сюжетные игры создают у обучающихся наглядную картинку игровой ситуации, ярче выделяют образы, положительно воздействуют на воображение и эмоции детей, активизируют творческую инициативу.
3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений служат для разнонаправленного применения навыков обращения с предметами, развивают внимание, память, быстроту реакций в различных условиях двигательной деятельности.
4. Игры на развитие двигательных качеств: ловкость и быстрота; выносливость; сила; гибкость.

Все подвижные игры развивают внимательность, наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, способность к умственному, волевому и физическому напряжению, решительности и смелости.





Главные возрастные особенности младших школьников:

- Большая пластичность организма в целом, его органов и систем, легко поддающихся воздействию физических упражнений – положительную при правильном применении их и отрицательную при перегрузках и действиях, не соответствующих возрасту и подготовленности детей.
- Большой расход энергии. У детей учащенное дыхание, быстрый ритм сокращений и расслаблений сердечной мышцы, легковозбудимая нервная система (процессы возбуждения преобладают над процессами торможения). Дети быстро утомляются, поэтому им противопоказаны длительные физические усилия – без отдыха, снижения нагрузки, смены движений.
- Ускоренный обмен веществ и быстрое восстановление сил. Общий объем нагрузки (за день, например) может быть значительным: дети свободно пробегают в игре 2-3 км со значительной скоростью, но при этом чередуют бег с ходьбой, остановками для отдыха.
- Неприспособленность к длительной однообразной работе, торможение в работающих участках коры головного мозга.
- Повышенная потребность в кислороде, в связи, с чем противопоказаны упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания, натуживанием.



- Неприспособленность к длительной однообразной работе, торможение в работающих участках коры головного мозга.
- Повышенная потребность в кислороде, в связи, с чем противопоказаны упражнения, сопровождающиеся задержкой дыхания, натуживанием.
- Незавершенность формирования скелета, особенно костей позвоночника, кисти и стопы. Требуется внимательный подбор упражнений, с учётом воздействия на опорно-двигательный аппарат.
- Лучшее запоминание временных, затем пространственных и хуже силовых параметров движения.
- Развитость ощущений и восприятий как основных средств познания мира, но неумение выделять в воспринимаемых объектах и предметах основные признаки и особенности. Поэтому необходимо четкое объяснение задач урока, показ частей и элементов упражнений.



Вариант последовательности учебных заданий на уроке:

- - ходьба, строевые упражнения (нагрузка лёгкая);
- - спокойный бег (нагрузка повышается);
- -общеразвивающие и подготовительные упражнения, развивающие преимущественно «медленную силу» и гибкость (нагрузка тот слегка повышается, то понижается);
- - упражнения, развивающие «быстроту» силу,
- -высокие подскоки, быстрый бег, прыжки и т.п. (нагрузка повышается);
- - упражнения в равновесии (знакомые – для закрепления), снижающие напряжения и направляющие внимание детей на точность движений;
- - подвижная игра или преодоление полосы препятствий (во второй половине основной части урока);
- - игра на внимание, снижение нагрузки (в заключительной части урока).



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛОВКОСТИ В ОВЛАДЕНИИ ПРЕДМЕТОВ



«Метко в цель» , «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу»,
«Подвижная цель», «Охотники и утки», «Попади в цель».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



«Волк во рву», «Зайцы, сторож и Жучка», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета с прыжками в высоту», «Кто дальше бросит?», «Выиграть время дальними бросками», «Прыгуны и пятнашки».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОТЫ



«Космонавты», «Мяч соседу», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Пустое место», «Линейная эстафета», «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки», «Перемена мест».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



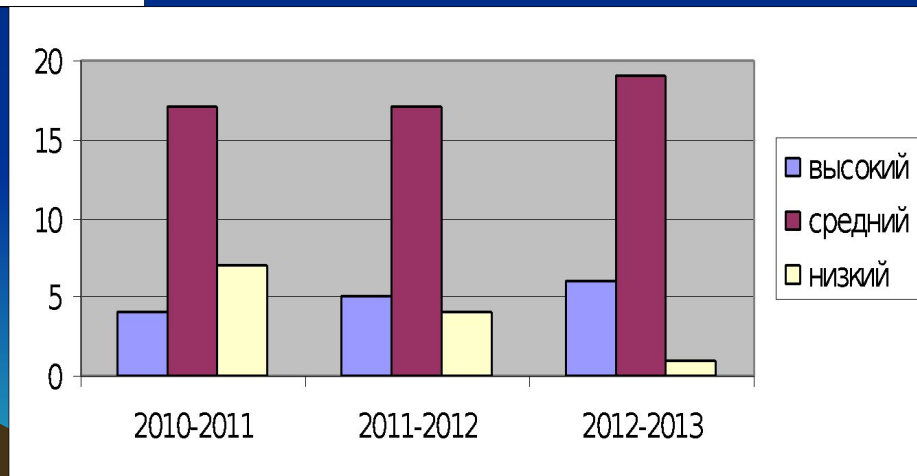
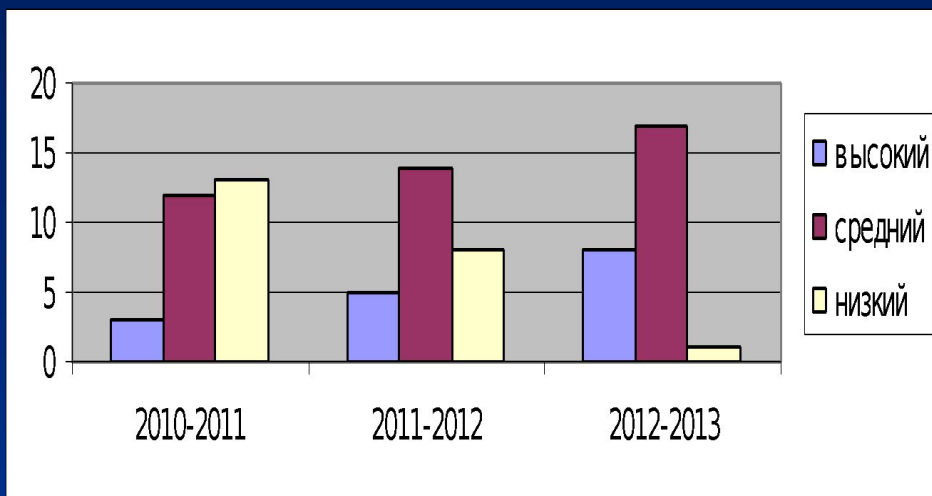
«Прыжки по полоскам», «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»,
«Парашютисты», «Салки ноги от земли», «Петушки мячами».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



«Скакуны кузнечики», «Кто самый выносливый?», «Уйти от преследования»

*Диаграмма
прироста физических качеств обучающихся
3 «А» класс за 2010-2013 учебный год
(тестирование на гибкость, прыжки в длину с места)*



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!

