

**Роль подвижных игр
в развитии
физических
качеств младшего
школьного возраста**

«Игра – путь детей
к познанию мира,
в котором они живут
и который признаны
изменить».

М. А.Горький

Игры физической направленности

```
graph TD; A[Игры физической направленности] --> B[подвижные]; A --> C[спортивные];
```

подвижные

спортивные

Подвижные игры

- * Игры с элементами строя.
- * Сюжетные игры.
- * Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
- * Игры на развитие двигательных качеств

Игры с элементами строя.

В них нет разделения
коллектива
на группы или команды.

Сюжетные игры

- * Создают у учеников наглядную картину игровой ситуации, ярче выделяют образы, положительно воздействуют на воображение и эмоции детей, активизируют творческую инициативу.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

- * Служат для разностороннего применения навыков обращения с предметами, развивают внимание, память, быстроту реакций в различных условиях двигательной деятельности.

Ловкость и быстрота. Побуждают переходить от одних действий к другим, не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями партнёров (по внезапным сигналам); требуют умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увёртыванием).

Выносливость. Носят динамический характер чередуют моменты напряжения и расслабления мышц. Развитие выносливости происходит в подвижных играх с многократными повторениями действий, выполняемых продолжительное время.

Игры на развитие двигательных качеств

Сила. Нацеливают на преодоление собственного веса, или веса отягощения, или сопротивления противника. Работа по развитию силовых качеств в начальной школе строится при соблюдении общих дидактических принципов постепенности, доступности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей

Гибкость. Развивают подвижность суставов (плечевые, тазобедренные, голеностопные, сочленение кисти), и прежде всего тех, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях.

Вводная часть урока

Организация детей ,разогревание, совершенствование в различных построениях. Игры направлены на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Они не должны быть продолжительными («У ребят порядок строгий», «Быстро стройся», «Делай как я»)

Основная часть урока

Самые различные задачи воспитательного и образовательного характера, в том числе и на совершенствование двигательных умений и навыков. Нагрузка в них должна быть больше, чем в других частях («Передача мяча», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», игры на лыжах, игры-эстафеты.

Заключительная часть урока

Снижение нагрузки ,организованное окончание урока сохранением у учащихся приятное впечатление об уроке. Подготовка их к последующим занятиям («Слушай сигнал», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок ?»)

Речевки к подвижным играм

«Мы веселые ребята!»

Мы веселые ребята, любим бегать и играть
Ну попробуй нас догнать!
Раз, два, три-лови!

«У медведя во бору»

У медведя во бору,
грибы, ягоды беру.
Медведь рычит,
он на нас сердит

«У ребят порядок строгий!»

У ребят порядок строгий,
знают все свои места
Ну, трубите веселее.
Тра-та-та, тра-та-та!

Считалки при выборе водящего

Пчелы в поле прилетели, зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы, мы играем – водишь ты !

Косой, косой, не ходи босой .
А ходи обутой, лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь.
Выходи тебе гореть!

Лыжи, сани и коньки
Догоняй сегодня ты!