

# ЛЕКЦИЯ № 4

**РОЛЬ И МЕСТО ПОДВИЖНЫХ ИГР В  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
ШКОЛЬНИКОВ.**

**НЕКОТОРЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ И  
ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.  
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА.**

# **Возрастные группы детей школьного возраста (ДШВ)**

- **Младший школьный возраст – 1-4 классы,  
7-8 лет – 10-11 лет**
- **Средний школьный возраст – 5-8 классы,  
11-12 лет – 13-15 лет**
- **Старший школьный возраст – 9-11 классы,  
15-16 лет – 17-18 лет**

# Место ПИ в программе ФВ учащихся 1-11 классов

- В 1-4 классах ПИ проводятся 3 раза в неделю, 18 часов
- В 5-11 классах проводятся подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, спортивные игры
- Игры проводятся: на уроках ФК, на физкультминутках, проводимых на «предметных» уроках, на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, на занятиях групп общей физической подготовки (ОФП), в спортивных секциях по видам спорта, используются для домашних заданий.

# Значение ПИ в повседневной жизни школьников в современном обществе

- Средство удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками, в самовыражении, в получении радости в процессе игры.
- Развивают качества двигательной деятельности (быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость) и функциональных систем (ССС, ДС и др.).
- Развивают зрение, слух, память, укрепляет иммунитет, формируют правильную осанку, свод стопы – укрепляет здоровье.
- Развивают качества и способности, необходимые для выживания в экстремальных ситуациях.
- Способствуют воспитанию смелости, решительности, воли к победе, выдержки, честности, доброжелательного отношения к сверстникам, участникам игры.
- Ориентируют на ЗОЖ, помогают избавиться от вредных и дурных привычек, в выборе вида спорта для регулярных занятий.
- Подготавливают детей к труду, к общественной деятельности: способствуют утверждению собственного «Я».

# ПИ на уроках ФК для детей младшего школьного возраста (ДМШВ) 1-4 классов

- Урок ФК с использованием ПИ : смешанные и игровые. На смешанных уроках ПИ могут проводиться во всех частях урока (по одной игре в каждой части урока). В основной части ПИ проводится в конце ее.
- На игровых уроках ФК проводится 3-4 знакомых игры и 1-2 новых. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти для оценки двигательных умений и навыков, приобретенных в процессе освоенных ПИ.
- В подготовительной части ПИ направлены на организацию внимания, разогрев организма, совершенствование в различных построениях. Например, «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий».
- В основной части ПИ направлены на развитие двигательных качеств. Игры с активной двигательной деятельностью, значительными физическими нагрузками. Например, игры с бегом, прыжками, эстафеты.
- В заключительной части ПИ способствуют приведению организма учащихся в относительно спокойное состояние, организованному окончанию урока («Отгадай, чей голосок?», «Слушай сигнал» и др.).

- ПИ проводятся двумя методами:

Фронтальный – все учащиеся одновременно играют в одну игру. Иногда большой класс можно разделить на несколько групп.

Групповой – класс разделяется на 2-3 группы и каждая группа играет в свою игру. Затем группы «меняются играми».

- В начале 1 четверти закрепляются и варьируются ПИ, освоенные в прошлом учебном году в конце 1, 2 и 3 четвертей разучиваются новые игры. В 4 четверти закрепляются игры, освоенные в течение года.
- В начале года проводят более простые по содержанию и правилам игры, к концу года их усложняют.

# биологических особенностях детей школьного возраста и учет их при выборе и проведении игр

Особенности развития системы организма	Учет особенностей при подборе и проведении ПИ
<b>ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ</b>	
<p>Происходит активное развитие частей тела</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать ПИ с двигательными действиями для различных частей тела, вовлекающими в движение больше групп мышц,</li> <li>- при проведении ПИ обращать внимание на активность и правильность выполнения игровых действий</li> </ul>
<p>Кости и позвоночник легко поддаются деформации. Развиваются изгибы позвоночника. Кости мальчиков растут быстрее, чем у девочек. Не закончено окостенение костей кисти и пальцев. Слаба мускулатура спины и брюшного пресса Неокрепшие мышцы голени и стоп при быстрой продолжительной ходьбе, при длительном стоянии быстро утомляются, что ведет к развитию плоскостопия. Медленно формируются способность к быстрому передвижению тела в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать ПИ, способствующие формированию правильной осанки, игры с предметами (малым мячом, мешочком с песком), с лазанием, перелезанием.</li> <li>- подбирать ПИ с небольшим содержанием – объяснять игру быстро и четко,</li> <li>- проводить игры с переноской, перебрасыванием, передачей мешочков с песком, набивных мячей весом 1 кг.</li> <li>- приучать детей к расслаблению работавших мышц рук и ног в период отдыха между повторением игр.</li> <li>- подбирать ПИ с изменением выполнения игровых действий.</li> <li>- при проведении ПИ обращать внимание на быстроту реакции играющих на внешние раздражения.</li> </ul>

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Большая потребность в кислороде. Дыхательный центр активно реагирует на недостаток кислорода.

Частота дыхания повышается более 22 дв/мин.

На работу мышц, обеспечивающих внешнее дыхание, затрачивается большое количество энергии – дети быстро утомляются

- подбирать игры с низкой и средней психофизической нагрузкой (интенсивностью), исключая высокую эмоциональность играющих

- проводить ПИ в хорошо проветриваемом помещении

- следить за переносимостью детьми физической нагрузки и регулировать ее

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Значительно увеличивается размер сердца, но толщина его стенок невелика.

Чрезмерные нагрузки вызывают патологические изменения в миокарде. С возрастом ЧСС понижается до 90-95 уд/мин.

ЧСС девочек чаще, чем у мальчиков. АД повышается до 100-70 мм.рт.ст. (у мальчиков 100/99-64 мм.рт.ст)

При утомлении детей АД понижается (гипотония).

- подбирать ПИ низкой и средней интенсивности с бегом, с короткими перебежками, бегом в рассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений

- при проведении ПИ строго нормировать нагрузку

- после проведения ПИ приучать детей к выполнению дыхательных упражнений

## НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, в связи с чем дети быстро утомляются.

Слабо развита координирующая деятельность коры головного мозга.

Интенсивно развиваются вестибулярный аппарат и функция равновесия

- подбирать ПИ с двигательными действиями, направленными на удержание статического и динамического равновесия, на координацию движений.

- для развития процессов торможения необходимо в игре применять словесные сигналы к началу действия, например «Раз, два, три – беги!»,

- при проведении ПИ понижать эмоциональное возбуждение играющих

## ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ

Равновесие обменных процессов сдвинуто в сторону анаболизма (обновление и рост), что требует значительных затрат энергии.

Больше энерготрат и теплоотдачи при физических нагрузках требует их выполнения за счет полноценного питания и отдыха.

Чрезмерные физические нагрузки тормозят рост и развитие детей.

- подбирать ПИ низкой и средней интенсивности,

- при проведении ПИ давать достаточные для восстановления ЧСС и ЧД периоды отдыха между повторениями игр

## ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Преобладают неуравновешенный тип высшей нервной деятельности.

Часто меняется настроение.

Дети легко огорчаются при неудачах в игре.

Развивается активность и самостоятельность в действиях, наглядно-образное мышление.

Активно развивается речь и память.

Активное внимание составляет 10-12 минут.

Слабо развиты волевые качества.

Формируются навыки общественного поведения.

- подбирать игры-поединки, игры-эстафеты, индивидуальные и групповые игры, игры с речитативами,

- в процессе игры привлекать детей к проведению игры,

- объяснение игры должно быть наглядно-образным,

- в процессе игры и после ее окончания детям необходима поддержка и похвала,

- подведение итогов игры должно быть оптимистичным

# Особенности методики проведения ПИ в 1-2 классах

1. Тщательная подготовка места для проведения игры.
2. Объяснять игру кратко, доходчиво, увлекательно.
3. Повышать интерес к игре, рассказывая о ее значении для здоровья и для повседневной жизни.
4. Чаще менять водящих.
5. Выводить из игры детей до ее окончания.
6. Определить и показать детям место для выбывших из игры.
7. Правильно определить место выбранной игре среди других упражнений и правильно определить ее длительность и количество повторений.
8. Регулировать нагрузку по ЧСС и по внешним признакам утомления.
9. В играх с бегом и прыжками обязательно использовать перерывы для отдыха (дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию).
10. Приучать детей к сознательному поведению в игре (бегать в рассыпную не мешая друг другу, бегать только в указанных направлениях и т.п.).
11. Развивать и поощрять творчество играющих.
12. Прививать детям организаторские умения.
13. Способствовать воспитанию положительных нравственных качеств.

# Особенности методики проведения ПИ в 1-2 классах

1. При объяснении игры особое внимание обращать на правила игры, правильно называть двигательные действия, точно их показывать, своевременно исправлять ошибки.
2. Водящих можно выбирать по усмотрению детей.
3. Формировать равносильные команды.
4. Для участия в эстафетах формировать небольшие команды по 6-7 человек.
5. Подсказывать слова речитатива.
6. Хвалить детей и вселять уверенность в своих силах.
7. Длина пробегаемых отрезков, высота и длина прыжков должна быть в пределах нормативных требованиях для учащихся 3-4 классов.
8. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль судьи, помощника руководителя.
9. В процессе игры не фиксировать внимание на неудачах отдельных игроков. Необходимо незаметно для других игроков помочь им исправить недочеты.
0. Не делать критических замечаний девочкам в присутствии мальчиков и наоборот.
1. Следить за переносимостью нагрузки.
2. Объективно подводить итог игры.
3. К судейству игр привлекать учащихся. Судейство должно быть строгим и

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4

Составить в тетради карточки и  
для внеурочных форм занятий

- 1 Колесо
- 2 Третий лишний
- 3 Пустое место
- 4 Шишки, желуди, орехи
- 5 Удочка
- 6 Извилистой тропой

