

Подвижные игры как средство приобщения к здоровому образу жизни

Автор:
учитель физической культуры
МОУ ООШ № 11
Напалко Юлия Евгениевна

Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире.

Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

В.А. Сухомлинский





Подвижные игры –
важное средство
воспитания, одно из
самых любимых и
полезных занятий
детей.



Задачи подвижных игр:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Подвижная игра-естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. По содержанию все игры классически и лаконичны, выразительны и доступны.



Физические качества, развивающиеся при проведении подвижных игр

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

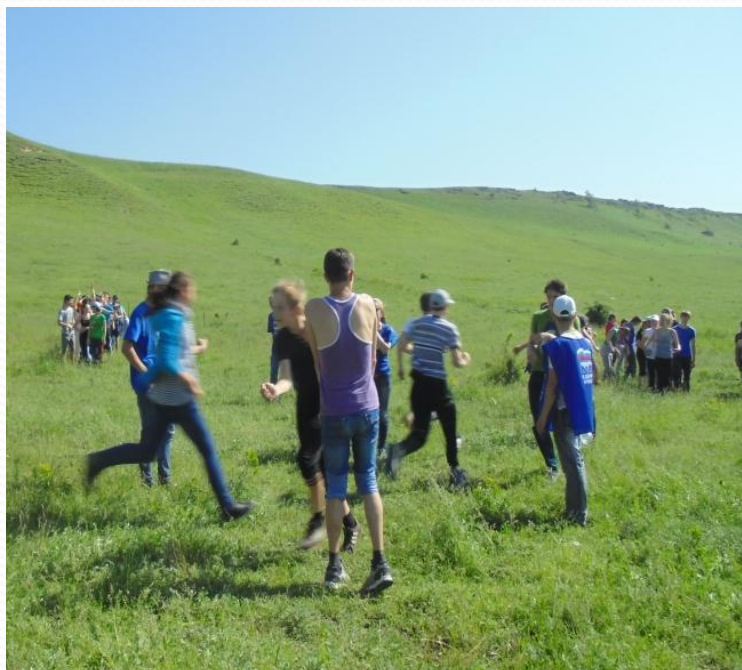
Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения

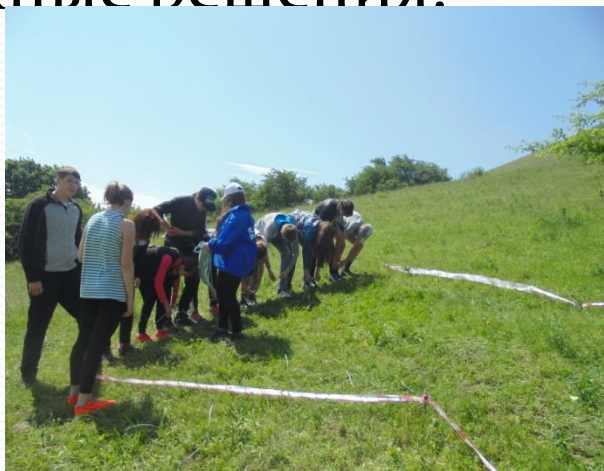


Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью школьников. В любых играх ребята способны перевоплощаться. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка.

Систематическое проведение подвижных игр развивает у учащегося умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребёнок учится действовать ловко, целесообразно, быстро. Во время подвижных игр ребята упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и д.р.



Подвижные игры развивают у детей такие нужные качества, как предприимчивость, находчивость, изобретательность, умение сконцентрироваться и быстро принять важные решения.



А также очень большое значение подвижные игры имеют в физическом воспитании. Они развивают ловкость, гибкость, быстроту, выносливость, силу.

Классификация подвижных игр



Подвижные игры позволяют повысить эмоциональный фон урока, увеличить эмоциональный настрой детей, мышечную радость, эстетическое наслаждение.



Подвижные игры построенные на движениях, требующих большой затраты энергии, улучшают функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы.





Активные движения усиливают обмен веществ, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, и повышению иммунитета к заболеваниям.



В игре ребенок обнаруживает все качества и свойства личности. Подвижные игры способствуют укреплению здоровья детей. Самые важные задачи и проблемы будут по силам народу, если все дети будут здоровыми. Один из путей к этому физическая культура и спорт. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый ребенок имел потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.



Систематические, занятия подвижными и спортивными играми на свежем воздухе содействуют закаливанию детей и подростков и улучшает его здоровье.



Игры - аттракционы



Слово «аттракцион» в переводе с французского означает «притяжение», «привлечение». Словом «аттракцион» также принято называть игры-соревнования, соревновательные досуги, краткие, зрелищные, веселые, построенные на преодолении трудностей.





Игры - поединки

В отличие от аттракционов в поединках идет противоборство не с самим собой, а с реальным противником. В таких играх свои способности, умения и двигательные навыки надо проявить в открытом состязании с соперником.











ГРАМОТА

Награждается команда МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

Диплом

вручается

команде МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ команда творческой заочной группы МОУ ООШ № 11 в патристическом форуме «Помните. Через века, через года...

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ команда заочной группы МОУ ООШ № 11 в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди сборных команд общеобразовательных учреждений

Почетная Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ команда творческой заочной группы МОУ ООШ № 11 в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

ГРАМОТА

ДЕП. ОБРАЗОВАНИЯ, ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ АЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НАГРАЖДАЮТ команду МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

Грамота

НАГРАЖДАЕТ команда МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ команда заочной группы МОУ ООШ № 11 в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

Грамота

За спортивные успехи команда МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

Диплом

НАГРАЖДАЕТСЯ команда МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по кроссу «Золотая осень» среди школьников общеобразовательных учреждений

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ команда МОУ ООШ № 11 за активное участие в районных соревнованиях по легкой атлетике



Игры являются не только основой здорового образа жизни, но и основой душевного комфорта необходимого для развития полноценной личности.



**ВСЕГО ВАМ
САМОГО
НАИЛУЧШЕГО!**