



Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье!

Генрих Гейне

Шохина Татьяна Ивановна

учитель физической культуры высшей категории
МБОУ СШ №11 г.Выксы Нижегородской области

Использование подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе

Цель : повышение эффективности преподавания физической культуры в начальных школе по средствам подвижных игр.

Задачи:

- .укреплять здоровье учащихся, способствовать их правильному физическому развитию;**
- .содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями;**
- .воспитывать морально-волевые и физические качества;**
- .прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически заниматься спортом, играми.**

Характеристика подвижных игр

Подвижные игры способствуют
воспитанию физических качеств:

Быстроты

Ловкости

Силы

Гибкости



Методика проведения подвижных игр



Подвижные игры способствуют:

воспитанию высоких моральных и
волевых качеств

укрепляют здоровье

содействуют правильному физическому
развитию и формированию жизненно
важных двигательных умений

Характеристика подвижных игр

- **игры отличаются особой подвижностью;**
- **игры не должны быть слишком длинными;**
- **обязательно нужно делать паузы для отдыха;**
- **игры не должны требовать от них долгого внимания;**
- **игры способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчеству.**

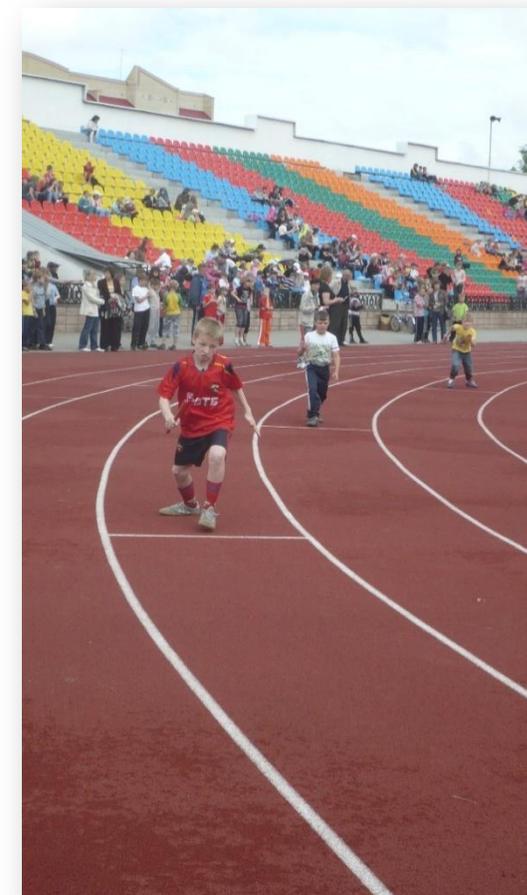
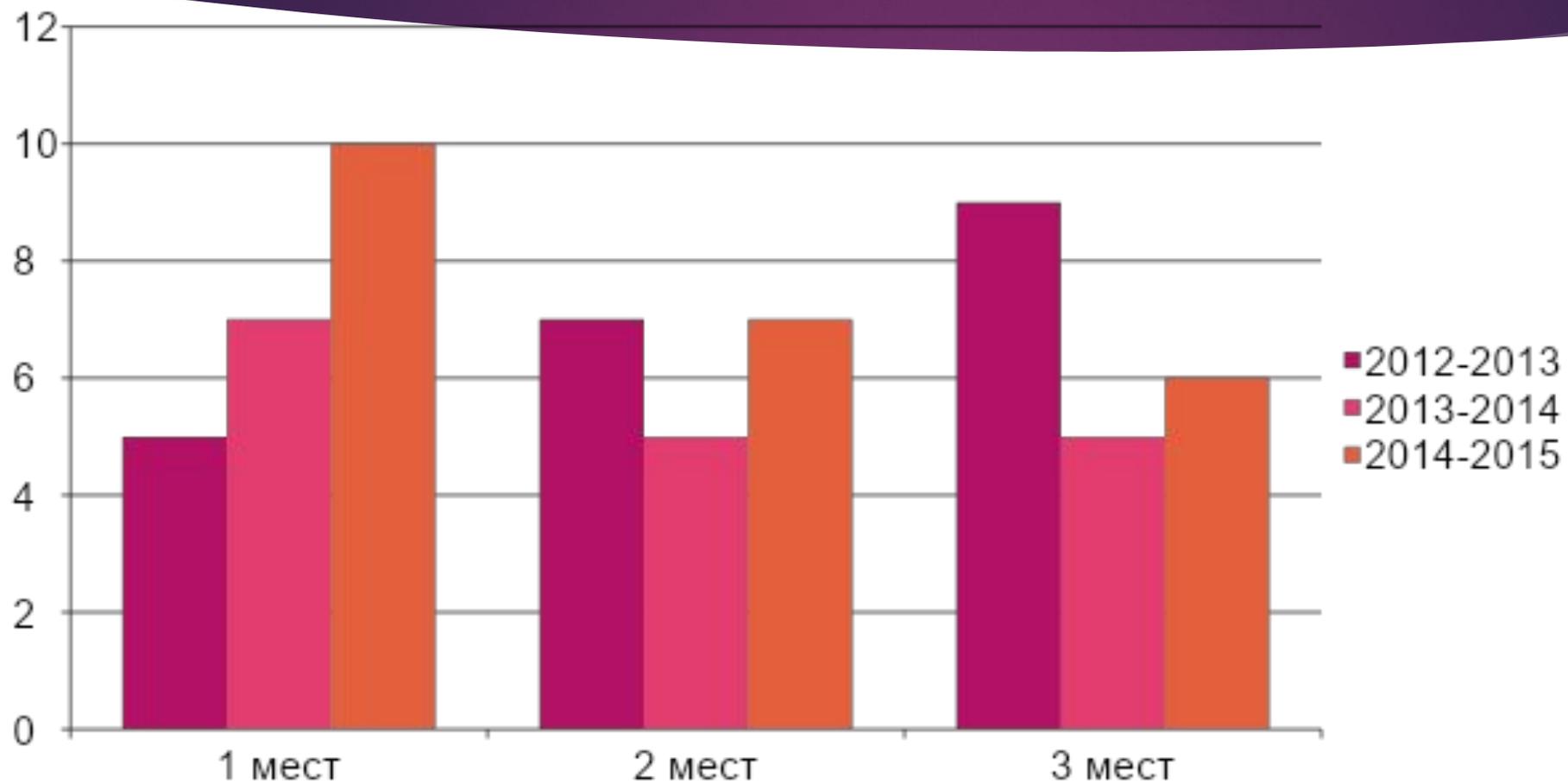
Характеристика подвижных игр

Игровые уроки

рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами, чтобы установить, на сколько учащиеся освоили основные движения, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры.



Достижения учащихся



Заключение

- подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей;
- занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей, корректируют походку;
- особенность подвижных игр – их соревновательный творческий, коллективный характер;
- в подвижных играх проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие техники прыжков и скоростно-силовых качеств

- ▶ **«Получить мячик»**
- ▶ **Инвентарь- мячик, шнурок.**
- ▶ **Основная цель- усвоение ритма выполнения последних трёх шагов и отталкивания.**
- ▶ **Организация- повесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очерёдность выполнения упражнения.**
- ▶ **Выполнение-ученик выполняет 3 шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик . Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать , на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется 1 очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мяч. На каждой высоте выполняется 1 попытка.**

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Челночный бег»

Место проведения- беговая дорожка

Основная цель- воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация- размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20-30м одна от другой.

Проведение- игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Подвижные игры в помещении

► «Сиамские близнецы»

Цель: Научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать доверию между ними.

Дети делятся на пары, встают плечом к плечу, обнимают друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставить рядом с левой ногой партнёра. Теперь вы сросшиися близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, две руки. Попробуйте походить, попрыгать, похлопать в ладоши. Чтобы «третья» нога действовала «дружно», её можно скрепить либо верёвочкой, либо резинкой.



«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или в свободном направлении . Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в сторону) или какую-либо другую позу . Если ведущий хлопнет 2раза, играющие должны принять позу «лягушки»(присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ступнями ног на полу). На 3 хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Литература

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры . –М .Ф и С,2002
2. Воспитание детей в игре . Сост.А.К. Бондаренко, А.И. Матусик М.:Просвещение,1983г.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. Изд-во: Академия,2000г.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: ФиС,2001г.
5. Миронова Р. М. Игра в развитии активности детей . Кн. Для учителя.1989г.
6. Физическое воспитание детей школьного возраста. Под ред . Л. В. Русскова, Л.И. Баканенкова. 1982г.

Благодарю за внимание!