

МАОУ СОШ №45

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

учитель физической культуры
Иванова Зинаида Ивановна

2014

Задачи:

- ① 1. укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию
- ② 2. формировать двигательные умения и навыки
- ③ 3. формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей
- ④ 4. воспитывать позитивные морально-волевые качества

- Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст — период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка

- Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности школьников младших классов, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного- процесса в современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности

- С помощью подвижных игр осуществляется развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. А также морально-волевых и гражданских качеств: смелости, честности, коллективизма.
- Подвижные игры на уроке способствуют и решению оздоровительных задач. Ведь давно замечено, что игра благотворно влияет на развитие организма детей, содействует укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Учителя физической культуры знают, что все эти задачи в играх взаимосвязаны.

- Подвижные игры всегда эмоциональны. Поэтому в игре дети быстрее отдыхают, снимают усталость после статических и умственных нагрузок. Большинство подвижных игр, используемых на уроках физической культуры, включают весь класс или большинство в активные действия, что значительно повышает физическую нагрузку на уроке. Когда у ребят урок физической культуры следует сразу после контрольной работы, большой умственной нагрузки, надо начать урок с игры малой интенсивности, но эмоциональной, вовлекающей в активные действия всех учащихся.

- Каждая игра требует от участников определённых умений и навыков, которые в ходе её совершенствуются. Элементарные подвижные игры для младших классов не требуют специальной подготовки. Однако есть игры с довольно сложным двигательным содержанием, требующим от учащихся владения определёнными приёмами и тактикой поведения в игре. К ним школьники должны быть подготовлены заблаговременно при помощи более простых игр. Усложнение игр должно быть постепенным.

- Подбор подвижных игр связан с возрастными особенностями школьников, их физической подготовленностью, игровым опытом. Дети, никогда не игравшие в коллективе, нуждаются в постепенном освоении игры. Это надо учитывать нам, учителям и приучать детей действовать в игре соответственно её правилам. После игры желательно кратко разобрать её, отметив положительные стороны и ошибки в поведении играющих – как отдельных игроков, так и коллектива в целом.

"Кто подходил"

- Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.
- Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.
- Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.



- Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.
- Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

"Космонавты"

- Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля - Луна - Земля)

З-М-З (Земля - Марс - Земля)

З-Н-З (Земля - Нептун - Земля)

З-В-З (Земля - Венера - Земля)

З-С-З (Земля - Сатурн - Земля)

- Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.
- Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим - места нет!

- Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет".
- Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.
- Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.
- Правила игры: 1. Начинать игру - только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим - места нет!"

"Караси и щука"

- Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".
- Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.
- Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".
- Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", находящаяся у выхода из верши, ловит их.



Пойманные караси образуют корзину взявшись за руки



Пойманные караси изображают сеть, подняв, руки вверх



- ⦿ Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".
- ⦿ Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

"Белые медведи"

- Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.
- Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

- Побеждает последний пойманный игрок.
- Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

"Два Мороза"

- Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".
- Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

- Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

- и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распостёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.
- Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.
- Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

"Совушка"

- Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.
- Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.



- Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.
- Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.
- Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырваться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

"Волки во рву"

- Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.
- Содержание игры. По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки.

- ⦿ После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется.
- ⦿ Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков.
- ⦿ Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные "козлята" не выбывают из игры.

"Мяч на полу"

- Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.
- Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

- ⦿ Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.
- ⦿ Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

"Передача мячей в колоннах"

- Подготовка. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах - по мячу или другому предмету.
- Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

- ⦿ Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.
- ⦿ Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

"Кто дальше бросит?"

- Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.
- Содержание игры. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Спасибо за внимание