**АКТУАЛЬНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Вигилянтова Т.А., Красникова Т.Д.,*

*учителя физической культуры*

*МОУ «СОШ №2» г. Валуйки*

*Белгородская область*

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания у человека необходимых ему двигательных умений и навыков. Сегодняшний день учителя физической культуры не погоня за результатами, а кропотливая работа над укреплением здоровья детей. Эффективность преобразований физического воспитания школьников связана, в частности, с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава средств физического воспитания, обеспечением вариативности содержания занятий с учетом особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий, а также поиском нестандартных организационно-методических приемов.

Занятия подвижными играми на уроках физкультуры, являются одной из эффективных форм укрепления здоровья и закалки организма детей.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закалку, познавали окружающий мир, учились действовать в коллективе и добивались успехов.

Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт общественных отношений, формируют нравственность человека и укрепляют его здоровье. Вместе с развитием общества менялись направленность и содержание игр. Сохранялись только те из них, которые отвечали культурному уровню и моральным нормам широких масс. В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают значительную информацию, которая поступает к ребенку без насилия и нажима.

Игра - это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивается чувство содружества, подчинения и равенства; именно в игре учащиеся учатся отличать справедливость от несправедливости, настоящую дружбу от ложного приятельства. Самое важное здесь то, что действия, совершаемые в игре, нередко повторяются в жизни. Поэтому, прежде всего, нужно помочь детям в организации поступков, в их осмыслении. Без этого игра потеряет свой воспитательный эффект. В процессе игры ребенок познает самого себя, раскрывает свои возможности и способности. Игра только внешне кажется беззаботной и легкой. В действительности же она требует настойчивости, чтобы играющий проявил максимум усилий и энергии, ума и выдержки. Игра подчас становится наглядным трудом, но преодоление препятствий приносит детям огромное удовольствие. Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, физические способности детей развиваются в комплексе.

Народные подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития быстроты реакции (реактивность), резкости (способность быстро напрягать мышцы), быстроты (способность ускорять быстрое суставное движение).

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Пятнашки с приседанием», «Вызов номеров», «Лапта», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие-либо команды учителя, а также такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью. Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точность движения, а также игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием предметов. Например, «У медведя на бору», «Пятнашки с домом», «Круговая Лапта», усложнение исходных положений играющих перед стартом (стоя спиной к противнику, упор лежа, бег из положения стоя на коленях и т.д.). Обычно игры, развивающие ловкость, применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха. Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействия партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного веса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату и т.п.). Подвижные игры, например, «Перетягивание каната», «Перетягивание в парах», «Сам себе чемпион», направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам.

Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обуславливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом и всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности ребенка.

Народные подвижные игры, отвечающие таким условиям, как участие большинства мышечных групп, применение освоенных и несложных движений, регулируемость интенсивности упражнений, наличие интервалов отдыха, моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнения, могут эффективно использоваться для развития выносливости школьников.

Развитие выносливости подчиняется возрастным закономерностям и в процессе морфофункциональных преобразований достигает «взрослого» уровня позднее быстроты, ловкости и силы.

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, костно-мышечную, дыхательную и другие системы организма детей, способствуют улучшению обмена веществ. Наличие в играх многообразных движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает работоспособность. Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие, в зависимости от уровня физической подготовки, регулируют интенсивность нагрузок, самостоятельно выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, учитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Простые, стандартные виды игровых упражнений следует разнообразить: где усложнить, где сделать интересней, где видоизменить, а то и заменить правила, добавить новые, порой даже необычные. Например, вроде обычная «Игра в снежки», но если немного изменить правила - получится игра «Перебежки». «Рыцарский турнир», но если добавить дубинки, получится - «Гладиатор». Как правило, в народе любили развлекаться, прыгая через костер, добавьте плетение венков, получится веселая эстафета. «Салки», если завязать глаза и издать звон, то получится «Салки с завязанными глазами». Так, казалось бы, обычная игра «Перестрелка», которая используется на уроках, всем знакома и понятна. Что ещё можно придумать? Но насколько она становится интереснее, когда в ней появляется второй мяч, который делает игру сложнее, необычнее, что больше привлекает ребят среднего и старшего возраста. Не всё так просто, на первых порах ребята теряются, но, усвоив новые правила (необходимо использовать облегчённые мячи), учащиеся уже не желают возвращаться к прежней игре, и если есть выбор, то выбирают игру с двумя мячами, не смотря на сложность игры. Усвоив правила «Перестрелки» с двумя мячами, можно перейти к новому этапу, более сложному, более интересному. Это разновидность «Перестрелки» - «Дуэль». Класс разбивается на две команды, которые становятся на своих полях спортивной площадки, по одному представителю-дуэлянту от каждой команды, в игре сразу два мяча. Задача каждого игрока приобретает большую ответственность, интерес. Игра развивает ловкость, смекалку, чувство ответственности за команду. Игра «Перестрелка» хороша ещё и тем, что проводится как в зале, так и на улице, как весной, летом, так и зимой. Зимой «Перестрелка», видоизменив её правила, станет новой игрой - «Опасный коридор». Две команды: одна образует коридор шириной 9-10 метров, длина зависит от количества участников. Задача второй команды состоит в том, чтобы как можно быстрее проскочить этот «опасный» коридор, и при этом сохранить как можно больше участников, так как соперники постараются выбить пробегающих снежками или мячами, затем команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая сохранила больше своих участников.

Включение в уроки физической культуры народных, подвижных, повышает у детей уровень моторной плотности и интерес к урокам физической культуры.



Опрос детей 1-4 классов выявил, что 80% школьников проявляют интерес к урокам физической культуры на которых проводятся подвижные игры и 20%-спортивные игры.

Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Учителю необходимо регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей.

Ваши старания окупятся здоровьем детей, их хорошим настроением, укреплением ваших с ними отношений, что сделает ваши повседневные физкультурные занятия с детьми интересными и разнообразными, а спортивные праздники – незабываемыми.

*Литература*

*1. В.Л.Высоцкий «Освоение сложноорганизованного пространства». Москва, Чистые пруды, 2007.*

* + 1. *В.Е.Гриженя «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в ВУЗе и школе». Москва. Советский спорт, 2005.*
    2. *Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. (Серия «Школа радости»).*