

Подвижные игры для начальной школы



Зайцева Мария Владимировна
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №5

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.

Цель подвижных игр:



- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психоэмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Требования к качеству освоения программного материала

- В результате освоения минимума программы по подвижным играм учащиеся 1-4 классов должны **знать и иметь представления:**
- - о режиме дня и личной гигиене;
- - о правилах проведения подвижных игр;
- - о правилах поведения на занятиях подвижными играми;
- - о правилах подготовки мест для самостоятельных занятий;
- - о правилах использования закаливающих процедур;
- - о причинах возникновения травм во время занятий и профилактике травматизма.
- **уметь:**
- - самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- - взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- - вести наблюдения за показателями ЧСС во время игры
- - оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах;

Формы проведения подвижных игр:



- Занятия могут проводиться в форме обычного урока, предусмотренного расписанием, или как факультативные во второй половине дня. Уроки следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.
- Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подвижная игра «Вызов номеров».



- Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой.
- Преподаватель называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.
- Варианты задания:
 - а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди;
 - б) различные способы передвижения;
 - в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через «ворота», перенос мячей, броски в цель.
- **Правила**
- Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.

«Кто дальше бросит?»



- На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее 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 поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.
- Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.
- Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.



"Западня"



- Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний - в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется.