

# Подвижные игры

Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни.

Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

**Сюжетные игры:** Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх).

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости.

## В играх могут встречаться:

- короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения;
- различные метания на дальность и в цель;
- преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой;
- действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др.

Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Существуют две основные формы организации подвижных игр: **урочная** и **внеурочная**.

**Урочная форма** проведения подвижных игр предусматривает:

- непосредственную руководящую роль учителя
- регулярность занятий с неизменным составом участников
- регламентированное содержание и объем игрового материала
- взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к **внеурочной форме** занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

При урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет учитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние:

- на рост,
- на развитие и укрепление:
  - костно-связочного аппарата,
  - мышечной системы,
- на формирование правильной осанки у детей и подростков,
- повышают функциональную деятельность организма,
- на увеличение подвижности в суставах,
- активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный),
- стимулируется работа желез внутренней секреции.



При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

В играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции.

Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе ведет к тому, что занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею.

Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

# ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели.

Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков.

# ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ

Выбор игры в первую очередь зависит от *общих задач урока*, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать *форму занятий* (урок, перемена, праздник, прогулка).

- Урок и перемена ограничены по времени;
- задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке;
- на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от *места* ее проведения.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых придется долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.



# ПОДГОТОВКА ПЛОЩАДКИ ДЛЯ

Если подвижная игра проводится на воздухе необходимо подобрать ровную зеленую площадку.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать.

В зале не должно быть посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

Если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

# ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ

Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр заранее выбираются помощники, определяются их. Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

# Руководство игрой

Рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

# РАЗМЕЩЕНИЕ ИГРАЮЩИХ И МЕСТО РУКОВОДИТЕЛЯ ПРИ ОБЪЯСНЕНИИ ИГРЫ

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя.

Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде.

Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов.



При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произнесение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо.

# ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным.

Схема объяснения игры:

- название игры;
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ аспекты игры

Психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг - естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения как в физической, так и в психической сфере.

Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры.

Важно не забывать о чрезвычайной хрупкости души ребенка, особенно имеющего физические недостатки. Неосторожное, неумелое обращение способно нанести психологическую травму, и тогда ребенок может «уйти в себя». Невнимание, равнодушие или суровое отношение со стороны окружающих могут погасить тот эмоциональный всплеск, который переживает ребенок во время игры. Ему нужна поддержка, помощь, похвала даже за самые маленькие успехи.

Для ребенка самая большая радость в игре — это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств.

Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, сопереживание и взаимодействие с партнерами как людьми, близкими по духу, — все это является постоянно действующим стимулом и главной ценностью подвижной игры, особенно для детей-инвалидов и детей с нарушениями в развитии.

Как правило, эти дети в силу снижения двигательной активности испытывают дефицит общения, что по-разному сказывается на психике ребенка.

У детей с патологией зрения и опорно-двигательного аппарата из-за трудностей освоения пространства возникает неуверенность, замкнутость, повышенное внимание к себе, робость, стеснительность.

У детей с проблемами интеллекта и нарушениями слуха преобладают черты психики, характеризующиеся неумением подчиниться требованиям и правилам игры, неспособностью сосредоточиться на задании, неустойчивостью внимания, расторможенностью поведения и т.п.

При работе с такими детьми все внимание должно быть направлено на выявление их потенциальных возможностей и формирование таких мотивов деятельности, которые были бы им близки и понятны.

Дети-инвалиды независимо от степени и глубины патологических нарушений при грамотной организации занятий подвижными играми могут получать удовольствие.

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер физического развития ребенка.

У детей с нарушениями в развитии дефицит движения приводит к выраженным функциональным и морфологическим изменениям.

Дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Условно, независимо от возраста, выделяют три группы детей, характеризующихся большой, средней и малой подвижностью.

Дети с большой подвижностью отличаются высокой реактивностью, неуравновешенностью поведения, они чаще других попадают в конфликтные ситуации.

- Из-за чрезмерной подвижности такие дети не всегда успевают вникнуть в суть игры, в результате чего у них отмечается невысокая степень осознанности своих действий.
- Как правило, они хорошо выполняют простые упражнения, но избегают движений, требующих точности, сосредоточенности, сдержанности поведения.
- Движения их резки, быстры, часто бесцельны. Повышенная интенсивность игры вызывает скорое утомление, что сказывается на общем поведении.



Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным, спокойным поведением, умеренной подвижностью. Они эмоциональны, азартны, самостоятельно активны, часто сами становятся инициаторами игр. Движения их обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

Малоподвижные дети вялы, пассивны, быстро устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства. Такие дети не решаются вступать в общение со сверстниками, поэтому они нуждаются в постоянной помощи взрослых. Этот недостаток в поведении ребенка чаще всего объясняется слабым двигательным опытом, обусловленным патологией и сформировавшейся привычкой к малоподвижному образу жизни.

# НАГРУЗКА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции - оздоровительный эффект подвижных игр.

Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку детский организм.

Слабовидящим детям противопоказаны резкие, сотрясающие тело прыжки, силовые упражнения, заставляющие натуживаться, кувырки, висы вниз головой, так как подобные упражнения могут ослабить остаточное зрение. При подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Для того чтобы определить величину нагрузки, в практике часто используется простой и достаточно точный показатель — подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Известно, что у ребенка, находящегося в состоянии покоя (после сна), она составляет 60—80 ударов в минуту (уд/мин). Любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения, таким образом, чем больше нагрузки, тем выше ЧСС.

Спокойные малоподвижные игры не вызывают повышения ЧСС, однако бывает так, что только они и оказываются доступны больному ребенку.

В играх с большим количеством разнообразных движений, быстрых перемещений, с сильным эмоциональным напряжением ЧСС может увеличиваться даже в 2 раза (по сравнению с состоянием покоя). Такие игры развивают легкие, укрепляют систему кровообращения и тем самым усиливают оздоровительный эффект от занятия.

Однако подвижные игры большой интенсивности доступны не всем детям (это зависит от состояния их здоровья). Чтобы не ошибиться в выборе игры, необходимо для каждого ребенка определить доступный режим физической и эмоциональной нагрузок. Существует несколько так называемых зон интенсивности (напряженности) для игр с разной степенью подвижности.

## ЧСС до 100 уд/мин — зона самой низкой интенсивности.

- Игры проводятся преимущественно лежа или сидя с локальным воздействием на мелкую моторику («пальчиковые игры»), активизацию дыхания, координацию и точность движений.
- Амплитуда небольшая, продолжительность игрового занятия 10—15 минут, включая паузы для отдыха.
- В течение дня эти игры можно предлагать неоднократно детям любой группы заболеваний. Редко, когда такая нагрузка является предельно доступной по состоянию функциональных возможностей

По медицинским показаниям малоподвижные игры рекомендованы всем детям с ограниченными возможностями, и в первую очередь детям, не способным к самостоятельному передвижению, с поражением спинного мозга, миопатией, тяжелыми формами детского церебрального паралича и др., так как развитие мелкой моторики связано с развитием психических процессов, речевой деятельности, интеллекта.

## ЧСС 100—120 уд/мин — зона умеренной интенсивности.

- Характерна для таких подвижных игр, как «Запрещенное движение», «Совушка», «Поезд» и др. Эти игры служат не только для развлечения, они развивают внимание, четкость и слаженность движений, быстроту реакции, координацию движений (особенно мелких и средних мышечных групп).
- Способ организации — малогрупповой, по 4—8 человек.
- Продолжительность одной игры 3—5 минут.
- Игра повторяется 3—4 раза, в зависимости от желания играющих.
- Но лучше включить несколько подвижных игр, рассчитанных на развитие разных групп мышц, так как разнообразие движений, вариативность сюжета, смена ролей, включение игровых речитативов усиливают воздействие игры на организм и личность ребенка.
- Суммарная продолжительность подвижных игр составляет 15—20 минут.

**Нагрузка при ЧСС 100—120 уд/мин не вызывает перенапряжения организма и развивает общую выносливость.**

## ЧСС 120—140 уд/мин — зона тонизирующей нагрузки.

- Характерные игры: «Охотники и утки», «Круговая лапта», «Лохматый пес» и др.
- Двигательная активность в этой зоне является наиболее типичной для многих подвижных игр, частота пульса отражает степень физической и психической напряженности.
- Продолжительность одной игры 2—3 минуты, но повторяются такие игры многократно.
- Как правило, в одно игровое занятие включаются 2—3 хорошо освоенные игры и 1—2 новые.
- Тренирующее воздействие достигается за счет суммарной величины нагрузки.

В процессе каждой подвижной игры организм приспособляется к небольшому утомлению и восстанавливается во время отдыха между играми.

Подвижные игры и эстафеты включают самые разнообразные движения: бег, прыжки, метание, лазанье, упражнения с предметами, имитацию движений животных, упражнения на воде и т.п.

Подвижные игры с тонизирующей нагрузкой оказывают широкое оздоравливающее действие на все функции организма и в зависимости от их содержания требуют внимания, ловкости, быстроты реакции, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

- Форма организации — малогрупповая, от 6 до 10 человек.
- Многие игры и эстафеты проводятся в виде соревнований.
- Общая продолжительность игрового занятия — 30—40 минут.

Индивидуальное участие зависит от медицинских показаний, физического состояния, личного интереса детей.



## **ЧСС 140—160 уд/мин — зона тренирующего воздействия.**

Характерными для этой зоны являются «Пятнашки», «Космонавты», «Кто быстрее», «12 палочек» и другие подвижные игры, переходные к спортивным: «Мяч капитану», «Челночный бег», «Живая корзина», «Встречная эстафета», а также спортивные игры по упрощенным правилам: мини-футбол, волейбол в круге, баскетбол, хоккей на полу, бадминтон, настольный теннис.

Подвижные игры в зоне тренирующего воздействия характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжки через скакалку, ведение мяча и т.п.) в течение 10—15 секунд сменяются снижением интенсивности игры или отдыхом, а затем снова и снова повторяются.

На такую нагрузку организм отвечает повышенной реактивностью со стороны всех систем и функций. Участие в подобных играх требует предварительной подготовки.

Было бы ошибочным считать, что каждый из предложенных режимов физической нагрузки годится только для какой-то одной, строго определенной категории детей. Это, несомненно, сузило бы представления о роли игры в жизни детей и подростков.

Совершенно очевидно, что каждый руководитель (учитель, волонтер, вожатый) должен знать, как влияют те или иные подвижные игры на организм ребенка, для того чтобы подбирать их содержание и нагрузку соответственно возрасту, двигательному опыту, уровню физического и умственного развития ослабленных детей, их индивидуальным особенностям и состоянию сохранных функций.

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИГРЫ

Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу.

Создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по правилам. Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами, с предметами и без них, выполняемые в помещении или на свежем воздухе: на поляне, игровой площадке, в лесу, на пляже, в воде и т.п. Игры доступны и тем детям, которые передвигаются в коляске. Игровой метод широко используется в физическом воспитании детей всех возрастных групп.

Целенаправленно подобранные подвижные игры развивают у детей-инвалидов мелкую моторику, равновесие, координацию и точность движений, улучшают качество внимания, звукопроговаривание, помогают освоению элементарных математических представлений о величине, расстоянии, скорости, весе, объеме, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей

Младший школьный возраст (7-9 лет) — это и период совершенствования речевого аппарата.

Многие дети с нарушениями в развитии — глухие и слабослышащие, с последствиями ДЦП, задержкой психического и умственного развития, а также с сочетанием нескольких патологий — имеют серьезные речевые нарушения: неверные звукопроизношение и фонематическое восприятие, малый словарный запас, неумение передавать свои мысли, что приводит к затруднению в общении, снижению интеллектуальных возможностей. Поэтому включение в подвижные игры речитативов, песен, стихотворений, скороговорок, считалок, загадок, потешек, имитации звуков, характерных для насекомых, птиц, зверей и т.п., полезно для коррекции речи.

Так, дети младшего школьного возраста (7—9 лет) отличаются особой подвижностью, неустойчивостью внимания, постоянной потребностью в движении. Однако их организм еще не готов к длительному напряжению, силы таких детей быстро истощаются, но после игры довольно быстро восстанавливаются. Детей этого возраста больше всего привлекают игры имитационные, сюжетные, с пробежками, увертыванием от водящего, прыжками, ловлей и бросанием разнообразных предметов («День и ночь», «Салки», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам» и др.).

В возрасте 10—12 лет у детей наблюдается заметное развитие координационных возможностей, силы, быстроты, что ведет к лучшему управлению своим телом и способности к более сложным подвижным играм.

Игры мальчиков и девочек существенно не различаются. Но мальчики все же более склонны к играм с признаками соперничества, взаимовыручки, борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры с ритмичными и точными движениями с предметами (с мячом, скакалкой и пр.). Игры детей 10—12 лет отличаются большей длительностью и интенсивностью нагрузки (примером могут служить игры «Круговая лапта», «Веревочка под ногами», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту» и др.).

При чрезмерной физической нагрузке, не соответствующей возрасту, нередки вспышки резкости, нетерпеливости, грубости. Поэтому при организации игровых занятий нельзя допускать излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (13—15 лет) называют переходным потому, что это период интенсивного развития и перестройки всего организма.

Педагогам или вожатым при проведении подвижных игр с подростками-инвалидами следует проявлять такт, выдержку, терпение, сочетая их с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций.

Подростки с увлечением играют в баскетбол, настольный теннис, волейбол и другие спортивные игры по упрощенным правилам. Среди подвижных игр — эстафеты с бегом, прыжками, метанием, «Круговая лапта», «Мяч капитану», игры с преодолением комбинированных препятствий, требующие точности, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, координации движений, быстроты реакции.

В работе с девушками и юношами 16—18 лет могут быть использованы игры предшествующей возрастной группы. Играя, они сосредоточивают внимание на тактике и результатах игры, проявляя большую самостоятельность.

Многие из них с удовольствием берут на себя роль лидера, капитана команды, организовывая согласованные действия играющих.

- Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу, ловкость. Большим успехом пользуются всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, с переноской тяжести, сложными заданиями на координацию, быстроту действий.
- Девушки предпочитают подвижные игры спортивного характера, упражнения, развивающие гибкость, выразительность и пластичность движений, — аэробику, шейпинг, занятия с элементами художественной гимнастики, танцы.

Для детей-инвалидов любого возраста игровой метод представляется наиболее целесообразным.

Отсутствие нормальных контактов со сверстниками, вызванное дефектом, незрелость эмоциональной и волевой сфер, недостаточная самостоятельность, неумение преодолевать трудности и ориентироваться в жизненных ситуациях, нереализованная потребность в признании и самоутверждении — все это отчетливые признаки социально-психической дезадаптации.



Организация подвижных игр детей с нарушениями в развитии в условиях летнего оздоровительного лагеря имеет свои особенности, которые прежде всего обусловлены составом отдыхающих, характеризующимся:

- большим возрастным диапазоном;
- разными формами патологии и, следовательно, разными медицинскими показаниями и противопоказаниями к тем или иным физическим упражнениям;
- разным состоянием сохранных функций;
- разным уровнем двигательного опыта, развития физических и психомоторных качеств;
- разным отношением к двигательной активности, в том числе к подвижным играм;
- наличием здоровых детей, родителей, помощников.

Указанные особенности должны быть учтены руководителем при организации и проведении подвижных игр.

# Подвижные игры в школьной программе

# УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

## Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	78	78	52(78)	52(78)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18),
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Легкоатлетические упражнения	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

# ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА по физической культуре в начальной школе

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- Группы и кружки общей физической подготовки
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.
- Кружки физической культуры

# ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

- Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.
- Подвижные игры и внутришкольные соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу (в классах параллелях, между школами и др.).
- Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования ГТС специальным программам и др.
- Спартакиады.
- Туристические слеты.



# ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5—9 КЛАССОВ

## Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

В спортивных играх: уметь играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

# ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

- Гимнастика до учебных занятий (вводная гимнастика).
- Физкультминутки
- Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах («час здоровья»)

# ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включенных в настоящую программу и другие мероприятия активного отдыха.
- Подвижные игры и внутришкольные соревнования. По видам физических упражнений, включенных в программу (в классах, параллелях, между школами и др.).
- Спартакиады.
- Турастические слеты.
- Походы.
- Физкультурные праздники. Аттракционы, соревнования по специальным программам и др.

# ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10—11 КЛАССОВ

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз — 215 см	— 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с —	— 10 мин 00 с

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.





