

- Методическое пособие

«Подвижные игры на уроках физической культуры»

Рачков Е.Г.

Учитель физической культуры

МБОУ №Школа №»

Город Муравленко

ДИНАМИЧЕСКИЕ ИГРЫ

- Для снятия перегрузки, перенапряжения, обеспечения условий успешного обучения и сохранения здоровья школьников необходимы нормализация образовательного процесса и занятия активно-двигательного характера. Это могут быть динамические паузы, уроки физкультуры, спортивные занятия.
- Различные формы, виды и частота занятий играют большую роль в сбалансированном развитии ребенка 6–10 лет. Так как дети большую часть своего времени проводят в образовательном учреждении, перед преподавателями стоит задача сохранения и укрепления их здоровья, ведь именно в этот возрастной период повышается психологическая и физическая нагрузка на организм.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

- **Цель:** учить детей ходить и бегать змейкой по кругу, уметь ориентироваться в пространстве.

- **Описание игры.** Дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Стоя в кружке, участники произносят слова:

- Море волнуется! Передо мной
- Бьется о берег волна за волной.
- Эта волна не очень сильна.
- А эта волна – сильнее слона!

- По сигналу «Море волнуется!» один из играющих – водящий – начинает движение, обходя змейкой кружки (в руках у него голубые ленточки). Те дети, которым он дает ленточки, становятся позади него; все они двигаются и имитируют движение волны. По сигналу «Море спокойно» ребята бегут занимать свои кружки. Оставшийся без места становится водящим.

- **Правила.** Выбегать из кружков можно только по побужению ленточки.

ДВА МОРОЗА

- Цель: с помощью игры упражнять в беге врассыпную; развивать пространственную ориентировку, формировать двигательные качества: быстроту, ловкость.
- Описание игры. Играющие располагаются в «домике» на одной стороне площадки. Двое водящих – Мороз Красный нос и Мороз Синий нос – обращаются к детям 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?

• Дети хором отвечают:

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

• После чего по сигналу «Мороз» перебегают в «домик» напротив, а оба Мороза

БЫСТРЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

- **Цель:** с помощью метода креативного движения дать детям возможность выразить свои фантазии.
- **Материалы:** в качестве сопровождения использовать бодрую инструментальную музыку. (Магнитофон)
- **Инструкция:**
 - – Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по залу. Когда музыка остановится, вы тоже должны остановиться. В этот момент я скажу вам, кого вы должны изобразить... *(Включить музыку и остановить ее примерно через одну минуту.)*
 - – Теперь вы все должны превратиться в грустного клоуна. *(Снова включить музыку на 30 секунд.)*
 - – Теперь вы все – веселые танцоры.

СОВУШКА

- Игра проводится на площадке (в зале). Специальный инвентарь для игры не требуется.
- Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. По сигналу учителя (ведущего) «День наступает – все оживает» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птиц, жуков. После слов «Ночь наступает – все замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал учителя. Совушка выходит охотиться: шевельнувшихся уводит в свое гнездо.
- Снова учитель произносит: «День наступает – все оживает». Совушка уходит в гнездо, играющие оживают.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

- **Цель:** в процессе игры учить ходить равномерным шагом, ловко бегать с изменением направления.
- **Описание игры.** Дети ходят по площадке и произносят слова:
 - У медведя во бору грибы, ягоды беру.
 - А медведь сидит и на нас рычит.
- После слова «рычит» дети убегают, стараясь попасть в дом, а медведь ловит их (играющий, до которого медведь дотронулся, считается пойманным). Один из пойманных игроков становится медведем.
- **Правила.** Медведь начинает ловить детей только после окончания слов текста. Дети должны ходить и бегать по всей площадке. Ловить детей за линией дома нельзя.

ХИТРАЯ ЛИСА

- **Цель:** в процессе игры упражнять детей в быстром беге, лазании, прыгивании; развивать наблюдательность, выдержку.
- **Описание игры.** Дети становятся в круг, держа руки за спиной. Водящий, идя по кругу, незаметно кладет в руки ребенка игрушку – лисичку. По сигналу «Хитрая лиса, где ты?» (дети произносят 3 раза) лиса (ребенок с игрушкой) вбегает в круг и говорит: «Я здесь!» После слов «Я здесь!» дети разбегаются, а лиса ловит их. По сигналу «Раз, два, три – в круг быстрее беги!» дети становятся в круг. Игра повторяется.
- **Вариант.** Дети закрывают глаза, а водящий, идя по кругу, дотрагивается рукой до ребенка, который и будет «хитрой лисой».
- **Правила.** Лиса выбегает в круг только после третьего вопроса и начинает ловить после слов «Я здесь!». Играющий, до которого дотронулись, считается пойманным.

ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ

- **Цель:** в ходе игры упражнять в быстром беге и прыжках в длину; развивать физические качества: ловкость, быстроту.
- **Описание игры.** В середине площадки обозначают болото, в котором живут лягушки. По сторонам площадки очерчен ручей. В стороне – гнездо цапли. По сигналу ведущего: «Лягушки прыгают в болоте» – играющие бегают и прыгают по площадке, изображая лягушек. По сигналу «Цапля идет!» цапля, перешагнув ручей, прыгает и начинает искать лягушек. Лягушки, спасаясь от цапли, перепрыгивают через ручей, стараясь спрятаться. Новая цапля выбирается после того, как будут пойманы 2–3 лягушки.
- **Вариант.** По сторонам площадки может быть протянута веревка, обозначающая болото, через которое лягушки должны перепрыгнуть, убегая от цапли.
- **Правила.** Цапля может ловить лягушек только в болоте. Лягушки должны перепрыгивать через ручей.

- Физические упражнения, имитационные движения, подвижные игры с дидактической направленностью способствуют запоминанию, например, стихотворного текста, и, наоборот: проговаривание в такт движениям ускоряет процесс формирования двигательного навыка. Концентрация внимания учащихся во время подвижных игр (например, на точность выполнения упражнений с мячом), способствует активизации их внимания на уроках по другим предметам и лучшему усвоению школьной программы.

- Положительные эмоции, которые возникают во время выполнения физических упражнений и подвижных игр, обеспечивают решение задач, связанных с развитием произвольного внимания, памяти, формированием способности сравнивать, сопоставлять, делать выводы, обобщения. Эмоции, чувства не только возникают в деятельности (в подвижной игре, например), но и активно изменяют её результаты. Чтобы лучше ориентироваться в подборе упражнений и игр, учителю важно знать физиологические особенности детей, поскольку всё зависит от индивидуальных особенностей конкретных учеников конкретного класса.

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

- **Дидактическая задача:** закрепление сведений о пользе зарядки
- **Двигательная задача:** развитие координационных способностей.
- **Содержание:** ведущий выбирает двух детей. Это две «лягушки», которые становятся в центр круга.
- «Лягушки» читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

- На болоте две подружки,
- Две зеленые лягушки
- Рано утром умывались,
- Полотенцем растирались,
- Ножками топали,
- Ручками хлопали.
- Вправо, влево наклонялись
- И обратно возвращались.
- Вот здоровья в чем секрет –

ВРЕМЕНА ГОДА

- **Дидактическая задача:** формирование умения согласовывать действие в группе.
- **Содержание:** класс делится на 4 группы, каждая группа должна, пройдя через препятствие (обруч, бег в мешках, ползание по скамейке, лазание по гимнастической стенке), завладеть карточкой с заданием, в котором будет указано время года.
- После непродолжительного обсуждения (1–2 минуты) группа пантомимой изображает, что делают дети в это время года (зима – катание на лыжах, коньках; лето – плавание, велосипед, футбол; весна – бег, прыжки, волейбол, футбол; осень – бег, прыжки через скакалку, футбол и т. д.).

ПОСТРОИМСЯ

- **Дидактическая задача:** выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения.
- **Содержание:** во время игры можно общаться только посредством мимики и жестов. Под музыку дети гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети замирают на месте, звучит команда ведущего:
 - – Построились в шеренгу по росту!
 - Все выполняют команду под счет до 10.
 - Далее игра продолжается:
 - 1) построение по алфавиту;
 - 2) по длине волос;
 - 3) по длине рукава одежды, по длине брюк;
 - 4) по цвету одежды от светлого до темного;
 - 5) по цвету глаз от темного до светлого и т. д.

