

Подвижные игры для начальной школы



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 психо-эмоциональное 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 закалывающих 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.

Коршун и наседка



- Дети выстраиваются в колонну друг за другом, держа за пояс впереди стоящего. Первый человек в колонне — это наседка, а последний — это самый маленький цыплёнок. За ним-то и охотится коршун. Задача коршуна — поймать цыплёнка. При этом цепочка не должна распадаться, то есть, руки нельзя расцеплять. Когда коршун поймает цыплёнка, можно выбрать других коршуна и наседку.

Удочка



- Для игры понадобится веревочка длиной 2-3 м и мешочек с песком — удочка. Можно также использовать обычную скакалку. Мешочек закрепляют на конце веревки.
- Из участников выбирают водящего. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с веревкой в руках. Он вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Утиная охота



- Участники игры делятся на две команды, одна из которых - охотники, другая - утки. Охотники образуют большой круг, утки занимают центр этого круга.
 - По сигналу охотники начинают выбивать уток мячом из круга. Охотник может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде.
-
- Утки бегают внутри круга, спасаясь от мяча, уворачиваются и подпрыгивают. Подбитая утка покидает круг. Уткам разрешено ловить мяч, в этом случае одна из покинувших круг уток возвращается. Кого из выбывших уток вернуть, решает тот, кто поймал мяч. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной утки, после чего команды меняются ролями.

Быстро по местам



- Играющие становятся в 1, 2, 3 колонны. По команде «убежали» дети разбегаются. По команде «быстро все по местам» все должны построиться в исходное положение. Проигрывает та команда (колонна) которая заняла место последняя. Построения могут быть самыми разнообразными (в колоннах, кружках, квадратах).

Соревнование тачек

- Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение, лежа в упоре и разводят ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят тачки вперед: те, кто находится в упоре лежа, перебирают руками. Когда водитель тачки пересечет линию финиша (в 10-15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с тачкой пересечет линию старта.

Литература

- 1 И.М., Коротков Подвижные игры детей. Москва. «Советская Россия» 1987 г.
- 2. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1 – 3 классы) Москва. «Просвещение» 1982.
- 3. А.В. Кенеман Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1988
- 4. В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2006
- 5. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) Москва «Просвещение» 1982г.