

Подвижные игры как способ повышения двигательной активности учащихся на уроках физической культуры

Автор:
учитель физической культуры
МОУ ООШ № 11
Напалко Юлия Евгениевна

Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире.

Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности.

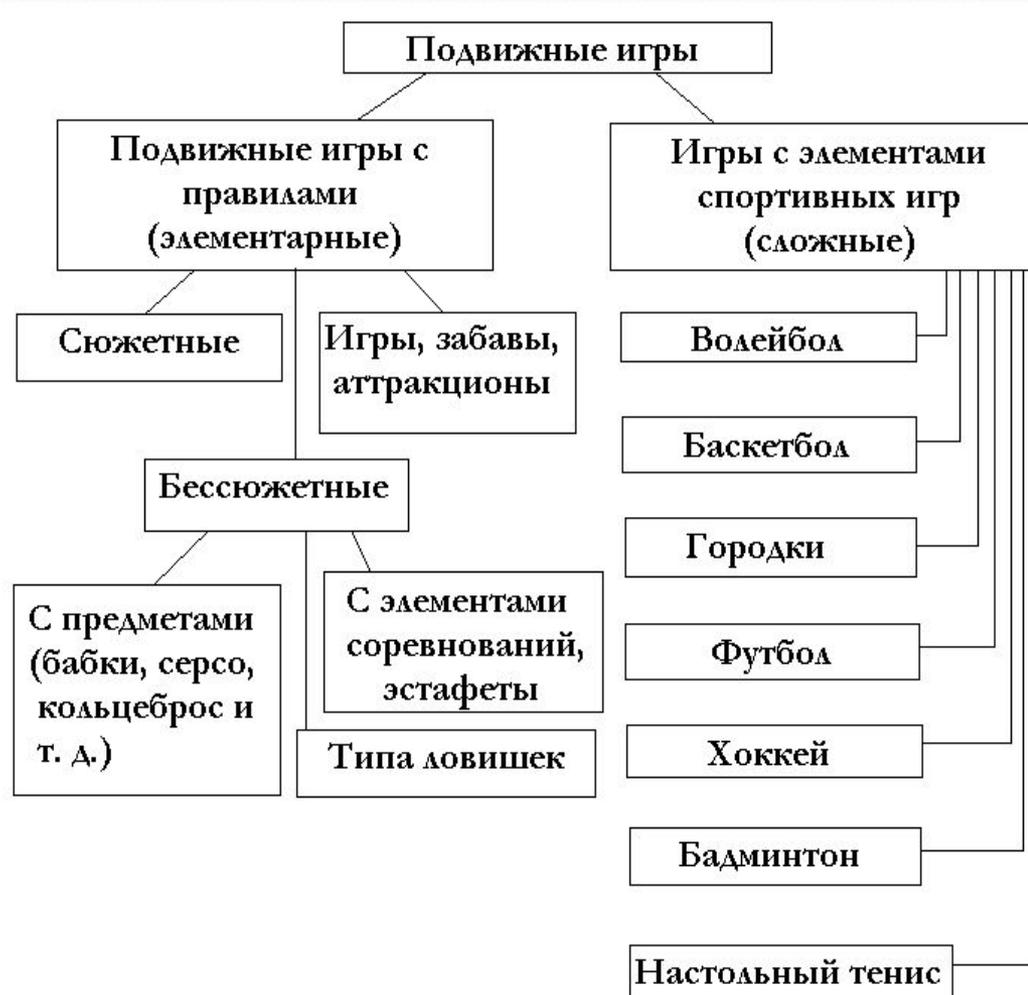
В.А. Сухомлинский



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.

Классификация подвижных игр





Подвижные игры –
важное средство
воспитания, одно из
самых любимых и
полезных занятий
детей.



Подвижная игра-естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. По содержанию все игры классически и лаконичны, выразительны и доступны.





Игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью школьников. В любых играх ребята способны перевоплощаться. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка.

Подвижные игры развивают у детей такие нужные качества, как предприимчивость, находчивость, изобретательность, умение сконцентрироваться и быстро принять важные решения.



А также очень большое значение подвижные игры имеют в физическом воспитании. Они развивают ловкость, гибкость, быстроту, выносливость, силу.

Физические качества, развивающиеся при проведении подвижных игр

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения

Подвижные игры позволяют повысить эмоциональный фон урока, увеличить эмоциональный настрой детей, мышечную радость, эстетическое наслаждение.



Систематическое проведение подвижных игр развивает у учащегося умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребёнок учится действовать ловко, целесообразно, быстро. Во время подвижных игр ребята упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и д.р.



Подвижные игры построенные на движениях, требующих большой затраты энергии, улучшают функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы.





Активные движения усиливают обмен веществ, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, и повышению иммунитета к заболеваниям.



В игре ребенок обнаруживает все качества и свойства личности. Подвижные игры способствуют укреплению здоровья детей. Самые важные задачи и проблемы будут по силам народу, если все дети будут здоровыми. Один из путей к этому физическая культура и спорт. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый ребенок имел потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.



Систематические, занятия подвижными и спортивными играми на свежем воздухе содействуют закаливанию детей и подростков и улучшает его здоровье.





Игры являются не только основой здорового образа жизни, но и основой душевного комфорта необходимого для развития полноценной личности.