Активизация двигательной активности учащихся средствами подвижных и народных игр

 ( из опыта работы)

 Подготовила:

 Кузнецова Л.В., учитель

 Физической культуры

 МОУ СОШ №33 г. Белгорода

 Белгород

 2010

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Игровая деятельность направлена на совершенствование прежде всего естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний ; передачи, бросков, ударов по мячу и др. В результате обучения ребята знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, учит их самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игры и другие физические упражнения как воздух необходимы подростку. Именно в этом возрасте начинают проявляться признаки - гиподинамии. Поэтому очень важно поддерживать у школьников интерес к играм и спорту. Двигательная активность школьников изменяется в зависимости от возраста, состояния здоровья и даже от времени дня , недели , сезона. Физические упражнения необходимо подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию , формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям , способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений. Наиболее важным компонентом системы физического воспитания в школе должен стать оздоровительный аспект, так как только здоровье имеет ценность, которая определяет качество обучения. Подвижные и народные игры – это традиционное , наиболее доступное и эффективное средство воздействие на учащихся при их активной помощи. Игры больше , чем любые другие средства физического воспитания , соответствуют потребностям растущего организма. В играх развиваются творчество, фантазия, инициативность. Усиливаются мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Правильно подобранные игры с учетом возраста, состояния здоровья, степени физического развития и физической подготовленности учащихся способствуют оздоровлению , укреплению организма , закаливанию и тем самым профилактике обострения заболеваний. Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями , требующими небольшого напряжения . позволяет играющим выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания. Особое значение народных и подвижных игр заключается в том , что они широко доступны людям самого разного возраста и не требуют от участников специальной подготовленности , сложного оборудования и инвентаря. Подвижные игры , как средство и метод физического воспитания . широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях. Наша школа принимает участие в эксперименте с введением четвертого часа по физической культуре в 5-7 классах. Календарно – тематическое планирование составлено на основе адаптированной региональной программы . В соответствии со школьной программой по физической культуре подвижные игры проводятся на каждом уроке и могут быть включены как в подготовительную часть, так и в основную и заключительную в зависимости от поставленных задач и раздела урока. В вариативную часть включены «Русская лапта» и подвижные игры. В 5-7 классах используются многие игры, разученные в начальных классах. В них включают более разнообразные движения, вводят усложненные препятствия на пути достижения цели. Учащимся этих классов рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявления ловкости , с преодолением препятствий, метанием и ловлей мяча, прыжками и перелезанием. Каждый четвертый урок проводится в игровой или соревновательной форме. **На освоение бега и скоростно-координационных способностей** включены такие игры как: «Бег за флажками», «Встречная эстафета», «Салки по кругу», «Бегуны и пятнашки» эстафеты с бегом и преодолением препятствий. В рамках проведения внутришкольной спартакиады проводятся соревнования по спринтерскому бегу и легкоатлетической эстафете. **На овладения навыков метания , развития скоростно-силовых и координационных способностей** я провожу с детьми следующие игры : «Снайпер», «Защита укрепления», «Сильный бросок», провожу внутриклассные соревнования «Чей мяч дальше». **Для развития выносливости** по календарю внутришкольной спартакиады провожу соревнования «Осенний кросс» **На закрепление навыков метания и бега** использую такие игры как: «Охотники и утки», Внутриклассные соревнования по русской лапте и городкам. **Для закрепления техники владения мячом и развития координационных способностей** ребята с удовольствием играют в игры: «Борьба за мяч», «Мяч капитану» участвуют во внутриклассных соревнования по футболу. **Для развития силы и силовой выносливости** провожу игры : «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие», «Выталкивание из круга» **Для развития координационных способностей и гибкости** провожу внутриклассные соревнования по гимнастике Все большее место занимают игры соревновательного характера, Учащиеся проявляют большой интерес к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры я включаю элементы . подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта. В планирование четвертого часа я также включаю спортивные праздники «Веселые старты», соревнования по мини-футболу, соревнования по пионерболу и спортивным играм, Спортивный праздник «Зимние забавы», соревнования посвященные Дню защитника отечества, проводу русской зимы и другие. Огромной популярностью и любовью у детей пользуются русские народные игры. В большинство русских народных игр играют на свежем воздухе. Игры эти очень разнообразны, требуют много движений и находчивости, смекалки, дают массу всяких физических навыков и умений. С особым увлечением и на высоком эмоциональном уровне проходят на уроках-соревнованиях внутриклассные соревнования по русской лапте и городкам. Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес. А затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Следует также отметить экономичную доступность для проведения этой игры. Русская лапта . такой вид спорта . в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности- скоростные, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость . гибкость. сила и др. Простота исполнения технических приемов дает возможность уже после 2-3 уроков прекрасно чувствовать себя в игре любому школьнику. И что еще не мало важно то, что дети научившись играть с удовольствием играют в лапту во время прогулок , на каникулах в кругу друзей и соседей. Именно эта игра в большей степени , а также другие народные и подвижные игры способствует увеличению двигательной активности , особенно в подростковом возрасте. Игры позволяют отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на уроке, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие. Задача учителя состоит в том , чтобы из множества подвижных игр , соответствующим образом подобрать именно те игры, которые бы способствовали в игровой обстановке закреплять и совершенствовать гимнастические и легкоатлетические движения, развивали быстроту бега в сочетании с преодолением различных препятствий, совершенствовали навыков метания и ловли мяча, силу в сочетании с ловкостью и быстротой .