**ЧОУ « Школа Православной культуры»**

**Методическая тема**

«Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников на уроках физической культуры»

Выполнила:

Учитель физической культуры

Петрова В.С.

Кингисепп 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. Теоретические основы подвижной игры как средства физического воспитания младших школьников

1.1 Сущность подвижной игры

1.2 Особенности физического воспитания младших школьников

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Глава 2 Экспериментальная работа по применению подвижных игр в физическом воспитании младших школьников

2.1 Содержание работы по применению подвижных игр как средство физического воспитания младших школьников

2.2 Анализ работы по применению подвижных игр как средство воспитания младших школьников

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20 % имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз и др.) Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей старшего дошкольного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. По данным Е.Н.Вавиловой, НА. Ноткиной, М.А. Правдовой, Ю.К. Чернышенко, В. И. Усакова от 30% до 40% детей младшего школьного возраста имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в современном образе жизни.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе Примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые. Скрытые, замаскированные детской живостью, подвижностью недомогания и заболевания сердечно - сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечные очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Дети любят бегать, играть. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве способна творить чудеса.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни.

В данное время тема моей работы актуальна, т.к. дети младшего школьного возраста мало времени уделяют занятиям физкультуры. Сейчас более развита компьютерная техника, дети больше времени сидят за компьютерами.

Научно-методологической основой данной работы являются работы, посвященные подвижным играм следующих авторов: Коротков И.М, Былеева Л.В., Жуков М.Н., Качашкин В.М., Портных Ю.И.

Исходя из актуальности для практики начальной школы, нами сформулирована тема методической работы: «Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников на уроках физической культуры».

Объект исследования: Учебный процесс, ориентированный на физическое воспитание младших школьников.

Предмет исследования: условия применения подвижных игр как средства физического воспитания младших школьников.

Цель исследования - Подобрать и разработать подвижные игры для физического воспитания младших школьников.

Задачи исследования:

1) Подобрать и проанализировать психолого-педагогическую, методическую литературу по теме исследования.

2) Уточнить и конкретизировать сущность и содержание понятия “физическое воспитание” относительно начальной школы.

3) Исследовать психолого-педагогический механизм влияния подвижных игр на физическое воспитания младших школьников.

Гипотеза исследования. В основу методической работы положено предположение о том, что физическое воспитание младших школьников через подвижные игры будет протекать успешней, если:

- Использовать разнообразные формы и методы работы учителя с подвижными играми;

Методы исследования: Анализ психолого-педагогической, методической и другой научной литературы; организация целенаправленной опытной работы; изучение, анализ, обобщение массового опыта в школе по выявлению реального состояния проблемы в практике. Для решения частных исследовательских задач использовали также наблюдение, беседу, анкетирование, тесты, изучение, анализ документов и продуктов деятельности учащихся; создание специально конструируемых педагогических ситуаций. Эти методы используются в определенной системе, для которой характерно возрастание роли одних или других методов на отдельных этапах исследовательской работы. Однако ведущим методом исследования является опытная работа.

Этапы исследования:

Первый этап - теоретический (сентябрь-октябрь 2013г): выбор темы, анализ литературы, составление плана работы, написание первой главы исследовательской работы.

Второй этап - экспериментальный (ноябрь–декабрь 2013г): проведение опытно- экспериментальной работы (констатирующий, миниформирующий и контрольный эксперименты).

Третий этап - обобщающий (январь-март 2014г): литературное оформление методической работы, анализ и сравнение полученных результатов.

Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что ее результатами могут воспользоваться студенты, учителя начальных классов и другие специалисты.

Достоверность, обоснованность полученных результатов. Обеспечены совокупностью теоретико-методологических положений исследования; использование методов + адекватных объекту, предмету, задачам и логике исследования; анализам полученным опытных данных.

Структура работы: методическая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность подвижной игры

«В игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу». К.Д Ушинский

Игровая теория возникла из наблюдений за природой. Английские философы Г. Спенсер и Ф. Шиллер на рубеже XIX и XX столетий утверждали, что человек, подобно животному играет, бегает, прыгает, потому что избыток сил, имеющийся у него, необходимо израсходовать.

На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид ученые обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр [18, с.11]

В первоначальном виде игры являлись частью синкретического искусства первобытного общества, которое отражало трудовые и бытовые действия человека. Они были неразделимы с пением, танцами, музыкой.

По мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия. Но еще часто сопутствуют игре другие виды искусства — пение, музыка, элемент театрального искусства. Они отражены главным образом в народных играх-хороводах, которые сочетаются с пением, танцами и в которых изображается тот или другой вид ручного труда.

Выделившись в относительно самостоятельный вид деятельности, игры всегда определялись укладом жизни общества, что отражалось не только на их содержании, но и на задачах их использования в целях воспитания детей в соответствии с законами данного общества.

В период развитого социалистического общества роль игры и место ее в воспитании подрастающего поколения возрастает, так как она способствует улучшению идеологической работы с подрастающим поколением, является активным средством идеологического воздействия в детском возрасте.

Одним из первых сделал попытку материалистически обосновать происхождение игры Г.В. Плеханов. Он вскрыл корни происхождения игры, оспаривая положение Бюхера, что игра старше труда [17, с. 40].

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Игра является сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие, они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли в знании: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. [19, с.1].

Еще с древних времен игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе [20, с.3]

Подвижные игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов. Ведь только в играх ребенок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях. Уроки, состоящие из подвижных игр, более целесообразны и интересны.

Необходимо уделять внимание воспитанию у детей выдержки, настойчивости, умения проявлять волевые и физические усилия. С этой целью следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого участника зависит результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое сочетание с физическими упражнениями, чтобы не было перегрузки одних и тех же групп мышц. В знакомой им игре дети сами вспоминают основные правила, ее ход. [1, c 152]

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексы.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.д.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. 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.

Игры свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды- другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают у детей координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни [11, c 13].

Игра издавна привлекает к себе внимание не только педагогов и психологов, но и философов, этнографов, искусствоведов. Природа «игрового интереса» еще мало изучена. Ю.В. Геронимус выделяет такие факты, способствующие возникновению игрового интереса:

-удовольствие от контактов с партнерами по игре;

-удовольствие от демонстрации партнерам своих возможностей, как игрока;

-необходимость принимать решения в сложных и часто неопределенных условиях;

-удовлетворение от успеха – промежуточного или окончательного;

-если игра ролевая, то удовольствие от процесса перевоплощения в роль и другие;

Игры отвечают важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды и компенсируют событийную (средовую) монотонность повседневной жизни, изолированность от полноценной природной и социальной среды [15, с.40]. Размышляя о природе игры, сторонники биологической обусловленности игры считают: «Здесь внутренние законы развития действуют с такой силой, что у детей самых разных стран и эпох, несмотря на все противоположности в окружающих условиях, всегда пробуждаются на определенных ступенях возраста одинаковые инстинктивные игры» [21,c. 64]

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством физического воспитания младших школьников.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора - с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, а с другой - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Подвижные игры справедливо рассматриваются как действенное средство физического воспитания. [2, c.134]

1.2 Особенности физического воспитания младших школьников

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы. Основные средства физического воспитания в школе – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание [5, c.321].

Физическая культура – это часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности.

Сегодня, наверное, трудно указать или выделить какое –либо социальное явление, равнозначное в нашем сознании феномену культуры. С ним связывают многое, а главное – осуществление в практической деятельности общей стратегии (программы) гармоничного развития и преобразования сущности человека.

Одной из составляющих компонентов общей культуры является физическая культура.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, явления общества, ее особая самостоятельность область и сфера. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и воспитывается в процессе жизни под влиянием воспитания (обучения, развития), деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются учащиеся, - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

В частности М.Я. Виленский и Е.Н. Литвинов определяет физическую культуру личности как качественное, системное и динамическое явление, характеризующееся определенным уровнем физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразной физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Также под физической культурой личности понимается как специфическое динамическое личностное состояние, отражающее осознанную потребность в присвоении и распространении ценностей физической культуры; включенность в физкультурно-спортивную деятельность по направленному использованию ценностей физической культуры для удовлетворения социальных и личностных потребностей и развития системы способностей (Коровин С.С.,) [4, c 43].

Ряд авторов в качестве основных направлений реконструкций образовательного процесса в сфере физической культуры Н.А Карпушко, В.В. Приходко, Л.И. Лубышева выделяют следующие:

Переосмысление образования в сфере физической культуры как процесса, реализуемого на основе развития познавательных сил и творческого потенциала учащихся. Такой подход ориентирует содержание физического воспитания, во- первых, на преимущественное усвоение знаний, двигательных умений и навыков и, во-вторых, на преобразование духовной (внутренней) сферы личности.

Совершенствование спортивно-ориентированного подхода, основанного на рациональном сочетании классно-урочной и внеклассных форм занятий тренировочного типа; на освоении физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворяющей потребности и интересы учащихся в сфере физической культуры и спорта; формирование привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности.

Формирование физической культуры школьников в образовательном процессе должно, на наш взгляд, предусматривать организацию двигательной активности младших школьников в обеспечении эффективного формирования индивидуальных ценностных ориентации на собственное здоровье, потребности в физическом самосовершенствовании, воспитания комплекса двигательных способностей, обеспечивающих оптимальное состояние жизнедеятельности школьников в образовательном процессе и в быту.

В этой связи анализ содержания основных компонентов структуры образовательного процесса в начальных классах по физической культуре открывает широкие перспективы использования обучающих, развивающих, и воспитательных процессов в отношении формирования физической культуры личности учащихся компонентами которой, должны стать: физический, когнитивный и физкультурно-деятельностный.

Эффективность процесса формирования физической культуры школьников младшего школьного возраста обусловлена целенаправленным использованием всей совокупности адаптированных средств, форм организации, методов и принципов, составляющих действенную основу образовательного процесса физической культуры в начальных классах .

Однако эффективность использования совокупности принципов, форм, методов и средств в существенной мере обусловлена организационными особенностями их внедрения в практику учебно-воспитательного процесса, что предопределяет рассмотрение основных положений дифференциального подхода к процессу образования в сфере физической культуры.

Хотя природой и заложено в человеке стремление к физической активности, это ценнейшее биологическое свойство с годами может ослабевать, если его не подкреплять. Некоторые родители полагают, что, может быть, и не обязательно заниматься с детьми физическими упражнениями, если они и так растут здоровыми. Но сколько же можно жить на природных резервах здоровья! Здоровый, физически развитый человек гораздо чаще ощущает то, что можно назвать полнотой жизни. Физическая культура оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм ребенка. Ежедневные, правильно выполняемые физические упражнения благоприятствуют его развитию. Играя со своими сверстниками, состязаясь с ними на беговой дорожке и спортивной площадке, ваш ребенок учится отстаивать общие интересы, беречь и ценить своих друзей; он тренирует волю, становится более смелым и решительным. Он приобретает способность быстрее и точнее приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности.

Подсчитано, что физическая работа сопровождается у младших школьников большими энергетическими затратами; наряду с этим за один дыхательный цикл потребляется меньше кислорода. Недостаточная выносливость детей к физической работе связана еще и с несовершенством самих нервных механизмов регуляции движений. Движениям недостает экономичности, легкости, – а это ведь также ведет к повышенному расходу энергии, к более быстрому утомлению.

Всегда следует внимательно следить, чтобы во время занятий физическими упражнениями и в играх у детей не наступало переутомление. Надо иметь в виду, что разучивание новых упражнений или незнакомая игра утомляют быстрее, чем привычные действия. Движения с резкой сменой скорости и направления бега больше действуют на организм, чем ритмичные, хотя и более продолжительные.

Упражнения для мышц ног оказывают большое физиологическое воздействие на организм, чем упражнения для рук и туловища.

Бег, прыжки, метания, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля улучшают легочную вентиляцию, а значит, увеличивают работоспособность организма [ 8,c 32 ].

Надо стремиться занятия физкультурой проводить на свежем воздухе. Очень важно правильное дыхание: ритм дыхания должен соответствовать ритму движения. Ребенок должен узнать от вас важное правило: выполнив упражнение, сразу останавливаться нельзя. До тех пор пока не установится дыхание и ритм его не станет близким к нормальному, нельзя садиться, ложиться, принимать водные процедур. Для того чтобы дыхание успокоилось, лучше всего сделать несколько полных вдохов, а потом медленно походить, глубоко и равномерно дыша через нос. Таким образом, регулярные занятия физической культурой – при правильном подходе – помогают ребенку овладеть навыками правильного и глубокого дыхания.

Физические упражнения оказывают большое влияние на развитие костно-мышечной системы ребенка: объем и сила мышц увеличиваются. Все тело делается красивее. Особо надо сказать о работе над осанкой. Конечно, важны и предупредительные гигиенические меры, но следует помнить о том, что формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины. А сильными они могут стать благодаря физическим упражнениям. И лучше, если это произойдет в младшем школьном возрасте.

По какому принципу строятся занятия физическими упражнениями? Особого внимания заслуживает предварительное разогревание организма – «разминка». После каждого силового упражнения давать упражнения на растягивание или на расслабление. Скажем, сначала приседание, потом – махи ногами. Сначала – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье, потом – скрещивание и разведение (рывки) руками в стороны или потряхивание расслабленными руками.

Начинать и заканчивать занятия рекомендуется простыми по координации и легкими по нагрузке упражнениями (потягивание вначале, ходьба в конце). В каждое занятие необходимо включать упражнения для мышц-разгибателей (поскольку они у детей всегда слабее) и для мышц брюшной стенки и спины (ведь именно они образуют естественный мышечный корсет и формируют у ребенка правильную осанку).

Упражнения, требующие большой физической нагрузки, чередуются с менее интенсивными.

Если упражнение требует особой подвижности в суставах, его надо предварить специальной «разминкой на гибкость».

Для предупреждения наступающего утомления надо своевременно выполнять упражнения на расслабление.

С приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим». Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение – вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно- сосудистой системе ребенка. Решающим образом от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи весьма широки: утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки, походы и плавание летом.

Утренняя гимнастика зарядит ребенка хорошим настроением на весь день, поможет быстро побороть вялость и сонливость. Повторяемые изо дня в день разнообразные физические упражнения, всесторонне воздействуя на организм, укрепляет его. Гимнастика улучшает координацию движений, развивает и укрепляет мышцы, связки, весь опорно-двигательный аппарат.

Если ребенок, вернувшись из школы домой и пообедав, сразу садится смотреть телепередачу, или за компьютер, читать интересную книгу или отправляется в кинотеатр, не надо думать, что он по-настоящему отдыхает. Полноценный отдых – это смена деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку обязательно необходим активный отдых, подвижные игры.

Полезней всего для ребят те игры, которые равномерно развивают у них все группы мышц. Хорошо, когда дети играют весело, увлеченно.

Полезно в выходные дни отправляться всей семьей на лыжную и пешую прогулку, в лес, на речку, пруд, озеро.

Вывод по главе

Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания. Игра способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, навыков, совершенствованию двигательной деятельности. В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях.

Подвижные игры влияют на физическое воспитание младших школьников, дети становятся более активными.

Таким образом, школа – основное место в системе воспитания подрастающего поколения. На каждом этапе обучения ребенка доминирует своя сторона воспитания. В воспитании младших школьников такой стороной является физическое воспитание. То есть школа призвана формировать у детей конкретные физические качества - ловкость,, активность, быстрота, внимательность, мышление.

Результаты исследования литературы, показали, что одной из эффективных форм сохранения здоровья, физического совершенства детей младшего школьного возраста, являются подвижные игры. В данной работе мы выполнили поставленные перед нами задачи и доказали что подвижные игры являются действенным средством всестороннего, и, прежде всего умственного и физического развития детей. Они помогают освоению и закреплению ранее полученных знаний и умений, развивают физические качества в различных игровых ситуациях. Предоставленные тесты и диагностические методики могут быть использованы в практической деятельности школьных учреждений. Подвижные игры могут органически включаться в современный воспитательно-образовательный процесс в школьных учреждениях, делая этот процесс естественным. Данная работа может использоваться в виде методического пособия работниками физического воспитания и учителями начальных классов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

2.1 Содержание работы по применению подвижных игр как средство физического воспитания младших школьников

Для выявления состояния уровня сформированности физического воспитания в учебной деятельности мы использовали подвижные игры.

Базой нашего исследования была школа № 189

Целью экспериментальной работы являлось выявление физических качеств школьников при помощи подвижных игр.

На констатирующем этапе детям предлагались тесты физического характера. Цель заключалась в выявлении уровня физического воспитания.

При исследовании физического опыта младших школьников мы использовали упражнения на скорость, выносливость, ловкость.

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

Выносливость – способность, к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её интенсивности, это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий.

Скорость - способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Упражнение на определение выносливости.

Прыжки через скакалку (Дети принимают исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков за 1 минуту. При помощи тестов на выносливость определяется прежде всего функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Использование этих тестов позволяет дать количественную оценку способности этих систем выдерживать определенную физическую нагрузку нормально функционировать в экстремальных условиях.

Упражнение для определения скоростных качеств.

Бег на 60 метров хода (на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет, кегля), для того,чтобы ребенок, пересекая линию финиша. Тест позволяет оценить качества ребенка и его реакцию.

Упражнение для определения ловкости.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики. Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Анализ тестирования класса показывает, что физические умения неоднозначны для своей выборки.

Вторым этапом нашего исследования был формирующий эксперимент. Здесь было разработано и проведено множество подвижных игр по формированию физической воспитанности.

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение [16; С.112].

Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Подведение итогов как методический этап - это объявление результатов, релаксация, подведение итогов игры и ее оценка. [21, С 112]

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Сбор детей на игру. Младшие школьники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

Выбор игры. Подбор и планирование подвижных игр зависят от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

При подборе сюжетных игр принимаются во внимание сформированность у ребенка представлений об обыгрываемом сюжете. Для лучшего понимания игрового сюжета педагог проводит предварительную работу с ребенком: читает художественные произведения, организует наблюдения за природой, повадками животных, деятельностью людей различных профессий (пожарными, водителями, спортсменами и т.д.), просматривает видео-, кино- и диафильмы, проводит беседы. Значительное внимание педагог уделяет подготовке атрибутов игры. Педагог изготавливает их вместе с детьми или в их присутствии (в зависимости от возраста).

Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия. Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, игры с выносливостью, ловкостью.

Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней, особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же.

Интерес детей к играм с элементами соревнования повышается, если на них надевается форма, выбираются капитаны команд, судья и его помощник. За правильное и быстрое выполнение заданий команды получают очки. Результат подсчета определяет оценку качества выполнения заданий и коллективных действий каждой команды.

Объяснение правил. Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды воспитатель подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети очень активны, и все в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Руководство игрой. В целом, руководство воспитателя подвижной игрой состоит в контроле за ходом игры и направлен на выполнение ее программного содержания.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Большинство младших школьников хорошо владеют основными движениями. Воспитатель обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения.

Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач в подвижных играх, дети сами добывают знания. А знания, добытые собственными усилиями, усваиваются сознательно и прочнее запечатлеваются в памяти. Решение разнообразных задач рождает у детей веру в свои силы, вызывает радость от самостоятельных маленьких открытий. При умелом руководстве воспитателя подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.

В ряде игр от детей требуется умение придумать варианты движений, различные комбинации их. Первоначально ведущую роль в составлении вариантов движений играет педагог. Постепенно он подключает к этому самих детей. Вхождению в роль, образной передаче характера движений способствует придумывание детьми упражнений на заданную тему. Например, придумать упражнение, имитирующее движения животных, птиц, зверей (цапля, лисичка, лягушка), или придумать и назвать упражнение, а затем его выполнить («Рыбка», «Снегоочиститель» и др.).

Важную роль в развитие творческой деятельности детей играет привлечение их к усложнению правил. Вначале ведущая роль в варьировании игр принадлежит воспитателю, но постепенно детям предоставляется все больше и больше самостоятельности.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, соблюдал правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Детей надо обязательно похвалить.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Следует отметить, что дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

 в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»);

 в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно, и лишь изредка - в сочетаниях.

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

Игры на выносливость.

Игра « Тяни-толкай»

Описание игры: Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. Таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую - спиной.

Правила игры: Каждый играющий в одну сторону бежит лицом, а в другую — пятится спиной. Нельзя партнера поднимать и нести на себе. Упавшие или запутавшиеся дети выбывают из игры.

Атрибуты и инвентарь: Фишки.

Место проведения: Стадион.

Игра « Перебежки»

Описание игры: Игроки бегают в среднем темпе от одной метки до другой. Побеждает игрок, пробежавший больше всех.

Правила игры: На расстоянии в 40-50м. друг от друга, чертятся две линии (или ставятся фишки). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (фишки).Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

Атрибуты и инвентарь: Фишки.

Место проведения: Стадион

Игра «Удочка»

Описание игры: Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры: Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Атрибуты и инвентарь: Скакалка.

Место проведения: спортивный зал, стадион.

Игра «Кошки-мышки»

Описание игры: Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге. Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать. Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры: Играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние. Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи. Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убегать далеко.

Место проведения: Спортивный зал, стадион.

Игры на развитие ловкости.

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Описание игры: Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Правила игры: Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье- то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Атрибуты и инвентарь: точки.

Место проведения: Спортивный зал, стадион.

Игра «Успей подобрать»

Описание игры: В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры: В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Атрибуты и инвентарь: волейбольный мяч, теннисные мячи.

Место проведения: Спортивный зал, стадион.

Игра « дай руку»

Описание игры: Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Правила игры: Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Место проведения: спортивный зал, стадион.

Игра «Бездомная цапля»

Описание игры: На полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег…).

Правила игры: При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля. Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание, например, отбивает мяч правой рукой на месте.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Место проведения: спортивный зал или музыкальный зал.

Игры на развитие скорости.

Игра «Зима-лето»

Описание игры: В игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето».

Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «Зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето»- ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля.

По команде «лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила игры: После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Атрибуты и инвентарь: Мел.

Место проведения: Спортивный зал, Стадион

Игра «Лиса и куры»

Описание игры: Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это- «насест». Выбираются один водящий – «лис» и «охотник». Все остальные играющие- «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

По сигналу «куры» начинают то взлетать на « насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника»(около скаемеек.образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возращается в «курятник», а после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1) Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2) Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь(поддерживать).

Атрибуты и инвентарь: Гимнастические скамейки.

Место проведения: Спортивный зал, стадион.

Игра «Бери скорее»

Описание игры: Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет.

Правила игры: Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Атрибуты и инвентарь: Фишки.

Место проведения: Спортивный зал, стадион.

Игра «Успей поймать»

Описание игры: Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли.

Правила игры: Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает.

Место проведения: Мяч, камешки.

Атрибуты и инвентарь: Спортивный зал, стадион.

2.2 Анализ работы по применению подвижных игр как средство воспитания младших школьников

Нами была проведена научно–исследовательская работа по выявлению физических качеств младших школьников через подвижные игры, по выявлению сформированности или несформированности физического воспитания у детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе одной школы: муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной 189 школы города Новосибирска.

Для диагностики интересующей нас проблемы был взят один класс:

4 «А» класс.

Краткая характеристика класса.

4 «б» класс 189 МБОУ СОШ: Ребята этого класса – активные участники классных, общешкольных и районных мероприятий. Класс дружный, сильный. Интересы у детей разносторонние. Ребята участвуют в разных конкурсах «кенгуру», «русский медвежонок», «лукоморье». Учащиеся с удовольствием посещают, борьбы, танцевальные кружки, спортивные секции.

Исследование проводилось в три этапа:

1. констатирующий эксперимент;

2. формирующий эксперимент;

3. контрольный эксперимент.

Цель исследования на констатирующем эксперименте – выявить уровень физической воспитанности младших школьников в школе.

Цель формирующего эксперимента – формирование физической воспитанности младших школьников через подвижные игры.

Цель исследования на контрольном эксперименте – выявить путем повторного эксперимента то, насколько изменился уровень физической воспитанности через подвижные игры.

Для диагностики физического воспитания мы использовали упражнения на выносливость, скорость, ловкость. Физическое воспитание мы определяли по следующим критериям;

• Выносливость

• Скорость

• Ловкость

Считаем, что необходимо рассмотреть подробно критерии и уровни физической воспитанности через подвижные игры.

Проводились упражнения направленные на развитие физических качеств.

Результатом констатирующего эксперимента были следующие показатели детей;

Таблица 1. Показатели физических качеств определялись по трем уровням;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Список детей  | Тест на выносливость (бег на скакалке) | Тест на скорость (60м),с | Тест на ловкость (10 м),с |
| Ребенок 1 |  |  |  |
| Ребенок 2 |  |  |  |
| Ребенок 3 |   |  |  |
| Ребенок 4  |  |  |  |
| Ребенок 5 |  |  |  |
| Ребенок 6 |  |  |  |
| Ребенок 7 |  |  |  |
| Ребенок 8 |  |  |  |

На основе констатирующего эксперимента были такие результаты критерия выносливости;

25 %- учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

50 % - учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

25 % - учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности.

По критерию скорости в %;

12,5 %- учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

50 % - учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

37,5 % - учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности

По критерию ловкости %;

25 %- учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

50 % - учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

25 % - учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности.

Таким образом, мы выяснили результативность развития психофизического качества. Результаты показывают, что у большинства детей средний уровень физических качеств.

Вторым этапом нашего исследования был формирующий эксперимент (Подробно рассмотрен в главе 2.1.).На нем были разработаны и проведены разнообразные подвижные игры (таблица - 2), направленные на формирование физических качеств младших школьников. Мы использовали игры на выносливость, ловкость и скорость. (см. Приложения).

Таблица – 2. Подвижные разнообразные игры

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название подвижной игры | Понедельник  | пятница | понедельник | пятница | понедельник | пятница |
| «Шишки, желуди, орехи», «Перебежки» |  |  |  |  |  |  |
| «Лиса куры», «Бездомный заяц» |  |  |  |  |  |  |
| «Тяни- толкай», «зеркальное отражение», «успей поймать» |  |  |  |  |  |  |
| « Зима и Лето», «Дай руку», «Бабочки и стрекозы» |  |  |  |  |  |  |
| «Попрыгунчики- воробьишки», «Третий лишний» |  |  |  |  |  |  |
| «Бездомная цапля», «Бери скорее», «Передай мяч», |  |  |  |  |  |  |

Таким образом, нами были проведены подвижные игры физического характера. Подвижные игры были направлены на развитие улучшения физических качеств младших школьников.

Анализ результатов, полученных на завершающем этапе формирующего эксперимента, показал устойчивую тенденцию к существенному улучшению физической воспитанности младших школьников.

Третьим этапом нашего исследования был контрольный эксперимент. Эксперимент проводился аналогично констатирующему эксперименту. В результате были получены следующие результаты в таблице - 3

Таблица – 3 Таблица результатов физической качеств младших школьников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Список детей | Тест на выносливость( прыжки на скакалке)  | Тест на скорость (60 м),с | Тест на ловкость (3 р по 10 м),с |
| Ребенок 1 |  |  |  |
| Ребенок 2 |  |  |  |
| Ребенок 3 |  |  |  |
| Ребенок 4  |  |  |  |
| Ребенок 5 |  |  |  |
| Ребенок 6 |  |  |  |
| Ребенок 7 |  |  |  |
| Ребенок 8 |  |  |  |

На основе контрольного эксперимента были следующие результаты;

По критерию выносливости в %;

25 % - учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

62,5 %- учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

12,5 %- учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности.

По критерию скорости % ;

25 %- учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

75 %- учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

0 %- учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности;

По критерию ловкости в %;

12,5 %- учащихся обладают высоким уровнем физической воспитанности;

75 %- учащихся обладают средним уровнем физической воспитанности;

12,5 %- учащихся обладают низким уровнем физической воспитанности;

Таким образом, можно сделать следующий вывод: у учащихся экспериментального класса уровень физической воспитанности повысился. Значит, разработанная нами методика по формированию физической воспитанности эффективна.

Все данные мы занесли в таблицу 4

Таблица 4. Динамика физической воспитанности младших школьников, в %

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Уровни | Экспериментальный 4 «а» класс |
|  |  | До эксперимента | После эксперимента |
| Упражнения на выносливость | Высокий | 25 | 25 |
| Средний | 50 | 62,5 |
| Низкий | 25 | 12,5 |
| Упражнения на скорость | Высокий | 12,5 | 25 |
| Средний | 50 | 75 |
| Низкий | 37,5 | 0 |
| Упражнения на ловкость | Высокий | 25 | 12,5 |
| Средний | 50 | 75 |
| Низкий | 25 | 12,5 |

Процентный показатель таблицы приведен в диаграмме № 1,№2,№3.

Также подвижные игры проводились на переменах. Дети с большим удовольствием играли в подвижные игры.

Содержание подвижных игр включает в себя упражнения, рекомендованные для подвижных перемен, физкультурных занятий. Продолжительность занятий 45 мин. Важнейшими условиями их проведения являются отсутствие строгой регламентации, самостоятельность учащихся, свобода выбора упражнений и форм проведения.

Незнакомые, новые для детей игры вначале всегда вызывали интерес, но при повторении игр у детей стали появляться предпочтения к той или иной игре. В последствии дети уже самостоятельно, без моего вмешательства, организовывали малые группы играющих. Но в нашем классе есть такие дети, как Лера, Дея, Максим – не могли самостоятельно играть в интересующие их игры, так как не являлись лидерами, не могли настоять на своём желании поиграть именно в эту игру. Поэтому нам приходилось помогать им в организации игр. Такие игры, как: «Кошки-мышки», « Зима-лето», «Бездомная цапля», «Бросай мяч» особенно нравились Ульяне, Игорю, Лере, Вадиму. А игры «Перебежки», «Кошки-мышки», «Лиса и куры» имели большую заинтересованность у Игоря, Леры. Но в конце эксперимента учащиеся которые не могли настоять на своем желании играть в именно в эту игру изменился. Дети с помощью игры стали вливаться в коллектив, общаться со своими сверстниками, также предлагали свои варианты к игре.

В результате проведенного эксперимента вырос интерес учащихся к занятиям физической культурой, к подвижным играм, дисциплинированность, сплоченность класса, ребята научились контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

В результате анализа результатов видно, что в группе присутствуют дети с высоким уровнем сформированности физических качеств, но в основном у всех детей уровень сформированности физических качеств по всем показателям средний. В группах есть дети, у которых уровень сформированности физических качеств низкий. Низкий уровень по упражнениям выносливости и ловкости. Хотя на констатирующем этапе низкий уровень был еще больше, а на контрольном этапе процент уменьшился. Это говорит о том, что подвижные игры повлияли на критерии по выносливости и ловкости. Для более эффективного результата, нужно применять больше игр, чтобы результат повысился.

Рис. 1. Гистограмма диагностики физической воспитанности младших школьников экспериментального класса по критерию выносливости

Рис .2. Гистограмма диагностики физической воспитанности младших школьников экспериментального класса по критерию скорости

Рис. 3.Гистограмма диагностики физической воспитанности младших школьников экспериментального класса по критерию ловкости

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие выносливости, скорости,ловкости у детей младшего школьного возраста. При планировании содержания физического воспитания школьников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – ловкости, выносливости, ловкости. В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой работе была изучена педагогическая и методическая литература по применению подвижных игр. Были проведены три эксперимента: констатирующий, формирующий и контрольный. В констатирующей части исследования для определения уровня развития выносливости скорости и ловкости мы провели упражнения, с помощью которых определили у детей уровень развития выносливости, скорости и ловкости.

Провели подбор подвижных игр, развивающих названные качества.

В формирующей части эксперимента с детьми проводились занятия, состоящие из подвижных игр способствующих развитию физических качеств. Затем были повторно проведены упражнения, с помощью которых мы смогли увидеть, что на контрольном этапе, после проведённой работы, был отмечен значительный прирост всех показателей психофизического развития.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у детей младшего школьного возраста названных физических качеств. Выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие выносливости, скорости и ловкости у детей младшего школьного возраста подтвердились.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Изучив программу, содержания и формы работы с детьми младшего школьного возраста по средствам развития психофизических качеств в подвижных игр можно сделать следующие выводы:

1. В педагогическом процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста подвижная игра выступает не только как средство воспитания, но и как метод развития психофизических качеств.

2. Наиболее приемлемы в физическом воспитании детей подвижные игры, содержание и правила которых обеспечивают активную, самостоятельную деятельность детей под руководством и с участием взрослого.

3. Правильный подбор, продуманное сочетание и чередование игр с разным содержанием обеспечивают процентный прирост показателей психофизических качеств младших школьников.

4. В ходе проведения экспериментальной работы было доказано, что подвижные игры влияют на развитие такого качества как ловкость, выносливость, скорость у детей младшего школьного возраста.

Эффективность педагогического воздействия зависит от уровня подготовленности педагога его практических умений и навыков, от создания условий в школьном учреждении. Наша работа имеет практическую значимость, так как имеет материалы работы, которые можно предложить в помощь воспитателю для проведения подвижных игр и их организации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Былеева Л.М., Коротков И.М. Подвижные игры "Физкультура и спорт" [Текст] / Л.М. Былеева.- М., 1986.-154с.

2. Делигишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [ Текст]/ А.А. Делигишин - Киев, 1989.– 235с.

3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 160 с.

4. Жуков М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов. / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.

5. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - 2-е изд., исп. - М.: Советский спорт, 2004 г. - 464 с.

6. Матвеев Л.П. - Теория и методика физического воспитания [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1976.-173с.

7. Портных Ю.И. - Спортивные игры и методика преподавания [Текст]: учеб. пособие / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-219с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

9. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.

10. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

11. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей [Текст]/ В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 1980. - 79 с.

12. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] / Физическая культура в школе - 2008. - № 6. - 20 с.

13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. - 16 с.

14. Литвинов Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе [Текст] // Первое сентября - 2007 - № 14. - 42 с.

15. Коротков И.М., Былеева Л.В. Подвижные игры [Текст] / Учебное пособие для студентов вузов и физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 40 с.

16. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры [Текст] / С.А. Шмаков – М., 1994.-123с.

17. Осокина Т.Н. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] Т.Н.Осокина - Просвещение, 1988-231с.

18. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / М.: Просвещение, 1988-239с.

19. Штерн В.А. Основная единица развернутой формы игровой деятельности [Текст] / Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии – М.: Издательство МГУ, 1981-164с.

20. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада [Текст]/ под ред. Л.В. Руссковой.- Москва» «Просвещение»,1986.-79с.

21. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учебное пособие для учащихся школьных пед. училищ [Текст]/ В.М. Качашкин.- М., Просвещение,1980.-304с.

22. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя [Текст]/ В.Г. Фролов.- М.: Просвещение, 1986.- 159с.

23. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ [Текст]/ А.П.Матвеев, С.Б. Мельников.- М.: Просвещение, 1991.-191с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игра «Шишки, желуди, орехи»

Описание игры Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Правила игры

1. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Игра «Перебежки»

Описание игры На расстоянии в 40-50м. друг от друга, чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба).Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева).Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии.

Правила игры

Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок – он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Игра «Бездомный заяц»

Описание игры. Из числа детей выбирается игрок, который будет охотником и игрок, который будет бездомным зайцем. Все оставшиеся игроки зайцы. Каждый заяц должен начертить себе круг и встать во внутрь. После этого бездомный заяц убегает от охотника. Он может спастись от охотника, забежав в любой круг. В этом случае заяц, который стоял в кругу становится бездомным зайцем и теперь он должен убегать от охотника. Если охотник поймает зайца, он становится зайцем, а бывший заяц охотником.

Правила игры

1. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Игра «Лиса и куры»

Описание игры:

Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это- «насест». Выбираются один водящий – «лис» и «охотник». Все остальные играющие- «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

По сигналу «куры» начинают то взлетать на « насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника»(около скамеек образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в нору.

Пойманный возращается в «курятник», а после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис».

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2) Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь(поддерживать).

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Игра «Тяни-толкай»

Описание игры: Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях. В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт. таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую - спиной.

Правила игры:

Дети разбиваются на пары.

Каждая пара становится спиной друг к другу и сцепляется руками в локтях.

В таком положении дети должны пробежать 20-30 метров до финиша и, не разворачиваясь, вернуться на старт таким образом, каждый играющий в одну сторону бежит вперёд лицом, а в другую - спиной.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Игра «Успей подобрать»

Описание игры

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Правила игры

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Игра «Зима-лето»

Описание игры: В игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето».

Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «Зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето»- ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля.

По команде «лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила игры: После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Игра « Дай руку»

Описание игры: Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Правила игры:

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке.

Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Игра « попрыгунчики-воробушки»

Описание игры: Предварительно на асфальте чертиться круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Правила игры:

Предварительно на асфальте чертиться круг с помощью мела.

В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.

«Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга.

Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Игра « третий лишний»

Описание игры: Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Правила игры:

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет.

Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары.

Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

ПРИЛОЖЕНИЕ №11

Игра «Бездомная цапля»

Описание игры

На полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег…).

При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля.

Правила игры:

Игрок, который не успел занять «кочку», выполняет определенное задание, например, отбивает мяч правой рукой на месте.

ПРИЛОЖЕНИЕ №12

Игра «Бери скорее»

Правила игры.

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии.

Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 13

Игра «Кошки-мышки»

Описание игры

Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге.

Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать.

Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры

Играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.

Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.

Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убегать далеко.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 14

Игра «Удочка»

Веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10-20 человек).

Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

ПРИЛОЖЕНИЕ №15

Игра «Успей поймать»

Описание игры:

Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли.

Правила игры:

Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает.