

УДК 796

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А. В. Евжик

(ГУО «Средняя школа № 5 г. Мозырь», Мозырь, Беларусь)

Подвижные игры занимают большое место в жизни детей младшего школьного возраста (1-4-х классы). При выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Поэтому педагог должен тщательно подбирать подвижные игры к каждому уроку. Подвижные игры воспитывают у учащихся высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию.

Ключевые слова: подвижная игра, правила игры, физическая культура и здоровье, соревновательный элемент, здоровый образ жизни.

Использование подвижных игр на уроках физической культуры и здоровья способствует укреплению и сохранению физического здоро-

вья учащихся. Учащиеся младших классов не всегда с удовольствием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны с многократным тренировочным повторением. С целью повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой в учреждениях общего среднего образования применяют подвижные игры.

В младшем школьном возрасте подвижная игра непринужденно помогает преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели, побуждает использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде: быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч. Игра развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности и взаимовыручки [1].

Увлекательное содержание игры побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. В процессе подвижной игры дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

Игра – это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни. П.Ф. Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели, форма должна отвечать цели, действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать чувство удовлетворения [2]. Содержание и правила игры постепенно нужно усложнять (для этого вводятся варианты игр). Использование разнообразных вариантов позволяет повторять ребенку знакомые действия, но уже с повышенными требованиями. Распределение ролей и действий лучше предоставлять играющим. Особое внимание уделять соблюдению правил игры, которые являются законом для всех играющих.

С помощью игр достигается формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

Эффективность подвижных игр содействует гармоничному развитию личности и объясняется:

- глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков;
- доступностью для людей различного возраста и подготовленности;
- эмоциональным зарядом, по признаку: все равны – «и стар, и млад»;

- спортивные игры уникальное зрелище, с ними не могут сравниться другие виды спорта.

На уроках можно использовать индивидуальные подвижные игры, где ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей или коллективные подвижные игры, где участвует группа. Коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент, взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения цели игры.

Подвижные игры классифицируются по степени сложности: от простых к более сложным; по возрасту; по видам движений (с элементами ОРУ, с бегом, прыжками, с метанием); по физическим качествам; игры, способствующие воспитанию силы, выносливости; как подготовительные к отдельным видам спорта; в зависимости от взаимоотношений играющих: игроки не вступают в соприкосновение с соперником; с ограниченным соприкосновением; контактные.

При организации и проведении подвижных игр на уроках нужно придерживаться следующих правил:

- правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания учащихся;

- игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;

- для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;

- исключение даже малейшей возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);

- безопасность используемого инвентаря;

- при проведении некоторых игр следует учитывать принцип: от трудного – к легкому, от сложного – к простому, т.е. вначале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более спокойную проводить в конце урока;

- если на нескольких занятиях проводятся игры, связанные со сходными двигательными и мыслительными действиями, то должны соблюдаться принципы «от простого – к сложному», «от конкретного – к абстрактному»;

- подвижные игры должны чередоваться со спокойными («У медведя на бору», «Ловишки», «Через кочки и пенечки», «Караси и щука», «Волки во рву» – подвижные игры; «Выставка картин», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Исправить осанку» – спокойные игры);

- в играх дети должны грамотно, с учетом правильной терминологии, указывать признаки, понятия, взаимосвязи и отношения между понятиями;

- на уроках игры имеют параллельно оздоровительное, познавательное значение, поэтому в них на равных решается не только двигательная, но и умственная задача («Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза» и др.);

- в процессе игры должно быть выполнено определенное законченное действие, решено конкретное задание («Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Вызов», «Старт после броска»);

- игру нельзя оставлять незавершенной;

- игровые атрибуты сохраняются до следующих игр.

Только при этих условиях игра выполнит все свои функции и оставит след в сознании ребенка.

Подвижные игры подбираются такие, которые воспитывают у учеников высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Игра может быть включена во все части урока: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть: игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба («Правильно-неправильно», «Это я», «Кто самый внимательный», «Узнай по голосу»). Основная часть: игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности («Кто выше», «Челночный бег», «Кто лучший?»). Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть: игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации («Светофор», «Кто подходил?», «Унеси мяч»). Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе, что жизненно важно.

В таблице представлена характеристика основных подвижных игр с учетом преимущественного проявления играющими физических качеств для детей младшего школьного возраста (табл.).

Подвижные игры и физические качества

| № | Наименование игры | Физические качества, развивающиеся в игре |
|---|--|---|
| 1 | «Кто подходит?», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит» | Быстрота, ловкость |
| 2 | «Космонавты» | Быстрота, ловкость, гибкость |
| 3 | «Караси и щуки», «Совушка», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Альпинисты», «Шишки, желуди, орехи» | Быстрота |
| 4 | «Два мороза», «Волк во рву» | Сила |
| 5 | «Мяч на полу», «Кто обгонит» | Ловкость |
| 6 | «Передача мячей в колонах» | Ловкость, сила |
| 7 | «Вызов номеров», «Лиса и куры» | Быстрота, выносливость |
| 8 | «Метко в цель» | Ловкость, выносливость |

Таким образом, использование подвижных игр на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте будет способствовать увеличению двигательно-познавательной активности, воспитанию сознательной дисциплины, которая является непременным условием каждой коллективной игры, развитию физических качеств, укреплению и сохранению физического здоровья учащихся.

Список использованной литературы

1. Подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-podvizhnie-igri-kak-sredstvo-razvitiya-dvigatelnyh-sposobnostey-mladshih-shkolnikov-1289819.html> – Дата доступа: 18.11.2022.
2. Роль подвижных игр в гармоничном развитии ребенка [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/16684218/page/4/> – Дата доступа: 20.11.2022.