

УДК 796.015

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**<sup>1</sup>Л. М. Гейченко, <sup>2</sup>Н. Г. Гейченко**

(<sup>1</sup>МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь,

<sup>2</sup>ГУО «Средняя школа № 38 г. Могилева», Могилев, Беларусь)

В статье рассматривается вопрос использования подвижных игр для развития двигательной активности младших школьников во внеурочной деятельности.

*Ключевые слова:* подвижная игра, двигательная активность, движение.

Такие ценности, как жизнь и здоровье человека всегда имеют огромное значение.

Малоподвижный образ жизни, увлеченность современными гаджетами и смартфонами, неправильное несбалансированное питание и ряд других факторов приводят к ухудшению здоровья учащихся и является одной из причин нарушения осанки, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии [1].

Для всестороннего физического развития и одним из средств сохранения и укрепления здоровья являются движения, которые способствуют развитию дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и скелетно-мышечной систем организма [3].

Окружающий мир познается детьми в движении. Но во избежание излишней нагрузки на детский организм, двигательную активность ребенка необходимо ограничивать и контролировать. В то же время образовательный процесс должен быть организован в специальных условиях, которые обеспечивают учащимся необходимый комплекс двигательной деятельности.

Эффективным ресурсом в формировании ценностного отношения к здоровью у младших школьников и возмещение двигательной актив-

ности является организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время [1].

Потребность в движении ученые называют кинезофилией – врожденной биологической потребностью человеческого организма. Недостаточная двигательная активность оказывает негативное влияние на здоровье и психофизиологическое благополучие детей, на двигательное и социальное развитие ребенка.

Подвижная игра является одной из форм физического воспитания младших школьников.

Обязательным компонентом любой игры является движение. Объединяясь, игра и движения становятся необходимым условием и средством разностороннего развития ребенка.

Невозможно представить воспитание учащихся без игр, занимающих в их жизни особое место. Дети младшего школьного возраста испытывают естественную потребность в играх, которые по своему характеру в достаточной мере способны совершенствовать и закреплять навыки в двигательных действиях: беге, ходьбе, прыжках и метании. Играя, дети учатся действовать сообща и организованно.

Ценность игр заключается в том, что они содержат в себе всю совокупность двигательной деятельности человека. По сути, каждая детская игра имитирует какую-нибудь жизненную ситуацию. Провести ребенка с помощью игр через цепь специально подобранных наиболее часто встречающихся жизненных ситуаций – значит подготовить их к будущей жизни [2].

Основные двигательные качества человека – это быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость. В подвижных играх проявляются в той или иной степени все двигательные качества, необходимые человеку.

Игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы способствуют развитию двигательной реакции и быстроты движений. Они должны включать в себя двигательные действия, направленные на сознательное и целеустремленное опережение соперника, физические упражнения с периодическими ускорениями и внезапными остановками, бегом на короткие дистанции. Например, «Третий лишний», «Караси и щука», «Через кочки и пенечки», «Умей догнать», «Мяч соседу», «Мышеловка».

Для развития ловкости используются игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих дей-

ствий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки. Это – «Удочка», «Вышибалы», «Через ручеек», «Лови мяч».

Подвижные игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры, применяются для развития выносливости. Это такие игры, как «Классики», «Штандр», «Смена мест», «День и ночь», «Салка с мячом», «Кто дальше».

Для формирования правильной осанки используются игры для профилактики нарушения и поддержания правильной осанки: «Найди правильный след», «Аист», «Встань правильно», «Держи голову прямо».

Спортивные занятия (спортивный час) на основе подвижных игр имеют определенную структуру.

В первой части занятия проводятся игры на организацию и активизацию внимания, для разминки и подготовки организма к дальнейшей нагрузке (основной части занятия). Они включают в себя движения относительно спокойного характера: разновидности ходьбы, упражнения на гибкость (растяжка). Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частоты и быстрой смены движений, наличия нескольких ролей, попеременному их выполнению [3].

Это такие игры, как «По алфавиту», «Три, тринадцать, тридцать», «Защита укрепления», «Пустое место», «Горячая картошка», «Лягушки и журавль», «Совушка», «Охотники и утки» и другие.

Во второй (основной части) занятия игры могут быть высокой интенсивности, способствующие комплексному развитию всех физических качеств. Они построены в основном на таких движениях, как бег и прыжки. К ним относятся: «Хитрая лиса», «Воробы и вороны», «У медведя на бору», «Чай-чай, выручай», «Ловишки», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Мы веселые ребята» и другие.

В заключительной части занятия включатся игры малой подвижности для снижения нагрузки и эмоционального состояния. Они выполняются в спокойном и умеренном темпе. К ним относятся: спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т. п. Такие игры хорошо снимают утомление, тревогу и напряженность. К ним относятся игры: «Карлики и великаны», «Угадай, чей голосок?», «Четыре стихии», «Ручеек», «Затейники», «Море волнуется», «Светофор», «Кто внимательнее» и другие.

В процессе игры необходимо следить за соблюдением правил, за реакцией на нагрузку и пульсом занимающихся.

От занятия к занятию, постепенно, по мере адаптации организма детей можно повышать нагрузку.

По возможности необходимо проводить игры на свежем воздухе во время прогулки, поскольку организация подвижных игр на воздухе усиливает их гигиеническое значение, повышает оздоровительный эффект.

Планируя работу по развитию двигательной активности учащихся с использованием подвижных игр, необходимо учитывать возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста, состояние здоровья каждого ребенка (принадлежность к основной или специальной медицинской группе), его индивидуальные типологические особенности, время года, место проведения игр, интересы детей.

Общая длительность игры не должна превышать 10–15 минут. Организм младшего школьника не готов к перенесению длительных нагрузок, силы детей быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры должны быть непродолжительными, с обязательными перерывами для отдыха.

Если игры знакомы учащимся, то им предоставляется право самим рассказать содержание и объяснить правила. Педагог лишь корректирует важные моменты, от которых зависит ход игры.

При разучивании новой подвижной игры педагог сам четко объясняет ее содержание, демонстрируя некоторые моменты и проигрывая их с детьми. По ходу игры могут также вноситься уточнения. Заканчивают подвижную игру ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку. Оценивая игру, необходимо отметить положительные качества детей, назвать тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил ловкость, быстроту, смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество. Обязательно анализируются причины нарушения правил.

Подвижные игры развивают не только физические умения и навыки, но и интеллектуальные, творческие способности, нравственные качества младших школьников, повышают их работоспособность, снижают общую утомляемость, улучшают самочувствие и настроение.

Подобранные с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, подвижные игры развивают двигательную активность учащихся, а игры на свежем воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, закаливанию младших школьников и тем самым профилактике заболеваний.

## Список использованной литературы

1. Гейченко, Л. М. Использование инновационных подходов при организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися младшего школьного возраста / Л. М. Гейченко, Н. Г. Гейченко / Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Могилев, 17-18 декабря 2020 г. Могилев, 2021. – С. 145–149.
2. Ефременко, И. И. Двигательная активность школьников как залог здоровья / И. И. Ефременко, Р. И. Фидельская // Здоровы лад жыцца. – 2012. – № 2. – С. 3–6.
3. Кузьмин, Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н. И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – 20 с.