***Методика проведения подвижных игр, направленных на укрепление и формирование здоровья.***

***Воспитатель : Чайкина М.М.***

В последние годы в организации и содержании учебного процесса общеобразовательной школы произошли существенные изменения.

Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. Современные школьники подвержены влиянию гипокинезии. ***Гипокинезия -*** прогрессирующее снижение общего объема двигательной активности на фоне роста психоэмоциональных нагрузок.

Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии является расширение двигательной активности учащихся, широкое использование подвижных игр, направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающих значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

***Подвижной*** называется игра, построенная на движении. Целевая установка и виды деятельности играющихся определяются *сюжетом* игры. *Правила* уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов.

Распределение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает более четко представить особенности содержания игр, облегчает их выбор.

Предлагается следующая группировка игр:

1)игры, входящие в программу «Физическая культура»;

2)игры для внеклассных занятий;

3)игры в оздоровительном лагере.

Игры должны соответствовать возрасту, содержать разнообразные движения . Способы проведения игр надо изменять, чтобы доставлять больше удовольствия играющим.В результате двигательной активности во время игр у ребенка формируются новые знания, умения, формы поведения и виды деятельности.

При этом нужно помнить ,что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки ,так как нельзя заранее предусмотреть действия каждого ученика. Поэтому во время игр необходимо следить за тем, чтобы нагрузки были оптимальными.

Особенностью подвижных игр является то ,что они проводятся в свободной, непринужденной обстановке и носят коллективный характер. Дети во время игр активно отдыхают и получают моральное и физическое удовлетворение. Однако ,несмотря на непринужденность и относительную свободу действий, занятия четко организуются.

Каждая подвижная игра на уроке проводится строго целенаправленно с установкой на достижение конкретных образовательных, воспитательных и оздоровительных результатов.

Известно, что элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях ,потом более чаще и легко используются детьми в жизни и учебной деятельности.

***Проводя подвижные игры на уроках***, педагог одновременно получает возможность благоприятно воздействовать на воспитание положительных черт поведения и характера учеников, на формирование у них организаторских навыков, на воспитание личности в целом.

В занятиях играми надо приучать детей правильно распознавать хорошие и плохие поступки. Надо поощрять стремление детей к согласованным решениям при выполнении возникающих в игре заданий.

Игры должны способствовать нормальному росту, развитию и укреплению костно-связочного аппарата, мышечной системы и формированию правильной осанки ученика.

***Подвижные игры на внеклассных занятиях*** помогают укреплению здоровья, воспитанию физических и морально-волевых качеств, совершенствованию изученных двигательных действий, организации эмоционального, культурного досуга. Такие игры строятся на добровольных началах, предусматривают, большую роль актива, при общем руководстве со стороны старших.

Внеурочные формы организации занятий с включением игр весьма разнообразны:

-игры на больших переменах;

-в группе продленного дня:

-игры на прогулках и экскурсия:

-на праздниках;

-при проведении предметных кружков.

***Подвижные игры на перемене*** являются средством снятия утомляемости, подготовки учащегося к следующему уроку. Статистика более чем убедительно говорит в пользу ребячьих игр на переменах, даже если они на некоторое время нарушают спокойствие в школе.

Многочисленные исследования ученых позволили найти оптимальный режим физических нагрузок на большой перемене. Нагрузки эти должны быть на уровне малой и средней интенсивности, не вызывать значительной утомляемости детей. Игры повышенной интенсивности, сильно возбуждающие детей при незначительной продолжительности перемены, приносят в класс остаточные явления: возбужденность, несобранность, а значит, снижают тематическую работоспособность ученика на уроке.

Подбор игр необходимо соотносить и с возрастом детей. Младшие школьники вполне удовлетворяются незатейливой групповой игрой. Им не следует придавать характер урока физической культуры с обязательным соблюдением соответствующих нормативных требований. Это сковывает инициативу ребят, особенно робких и нерешительных. Необходимо дать детям возможность проявить себя во всём многообразии детской двигательной активности.

***В группах продленного дня*** дети приучаются чередовать ум­ственный и физический труд, рационально строить режим, строго соблюдать гигиенические требования, укреплять здоровье, улуч­шать физическое развитие, готовятся к сдаче норм по физической подготовке. Поэтому организацию подвижных игр следует рассматривать во взаимодействии с другими формами. Их место в режиме дня должно быть рационально размещено по отношению к играм на переменах, прогулкам и другим формам, а также времени приема пищи и отдыха.

Желательно, чтобы время проведения подвижных игр не совпадало со временем занятий в кружках и специальной медицинской группы. Это дает возможность одновременно занять полезным и посильным делом каждого ученика. Играть в игры модно ученикам из разных классов. Это лишь приведет к сплочению детского коллектива.

Младшие школьники очень любят простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий. Соревнования, которые организовываются детьми самостоятельно во дворах по месту жительства, дают высокий эффект в физическом воспитании детей.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, метание, переноску груза и т.д., и поэтому являются наиболее универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.