**Развитие опорно-двигательного аппарата через соревновательно-игровой метод.**

Работая в начальной школе с детьми, стараюсь решит задачу развивая оппорно-двигательный аппарат через соревновательно –игровой метод, достоинство которого является возможность введение его во все виды учебной программы и применения с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка путем использования разнообразных упражнений в соревновательно - игровом методе. Особое значение имеют оббьем и содержание используемых упражнений, они должны обеспечить пропорциональное развитие различных групп мышц.

Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанки, а так же это можно увидеть по результатам физических показателей учащихся в начале и конце учебного года.

Соревновательно-игровой метод и его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях и показывает; что движение плюс эмоции снимают благотворное влияние на обмен веществ, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную систему, одновременно развивая и совершенствуя мышечный и опорно-двигательный аппарат.

Игровые и соревновательные моменты и сама игра является положительным раздражителем, который запускает в работу эмоциональную сферу ребенка и вовлекает его в многовариантную двигательную деятельность. Проведение подвижных игр, игр с сюжетом, игр эстафет, народные игры содействуют не только физическому, но и умственному развитию детей.

В результате проведения уроков по такому методу, на фоне эмоциональной деятельности- улучшились показатели физической подготовленности учеников в различных физических нормативах; что гшоворит о гармоничном развитии мышечной системы и оппорно- двигательного аппарате. Заметно возросла сплоченность ребят, улучшились их взаимоотношения, повысился интерес самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Игра незаменимое средство развития и воспитания подрастающего поколения.

Мне, специалисту физической культуры, предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий , присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовка учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

Соревновательно-игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

Соревновательно-игровые занятия несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Это происходить потому что соревновательно-игровые упражнения для учащихся является мощным раздражителем , позволяющим с большим интересом выполнять как простые , так и сложные двигательные действия.

Поэтому с оздоровительно, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение этого метода не только желательно , но и просто необходимо.

Применяемый соревновательно-игровой метод в учебном процессе, помогает мне решить задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы.

Мы знаем что учебный процесс по физическому воспитанию состоит из следующих видов подготовки: физической, технической и психологической.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. При общей физической подготовке необходимо использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно- игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узко специальными упражнениями, относящимися к технике или к тактике того или иного вида спорта

.Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, т.е. связанных с тем или иным видом спорта. Задачи ее неразрывно связаны с совершенствованием техники и тактики двигательного действия, Для преимущественного развития того или иного качества (быстроты, силы ,выносливости и др.) используется подготовительные и подводящие упражнения, которые можно выполнять в соревновательно-игровых условиях.

В настоящее время исследованиями и практикой подтверждено, что двигательные качества наиболее успешно развиваются в том случае, если в соревновательно-игровой деятельности применяют комплексный подход . Это значит, что на занятиях по физическому воспитанию должны использоваться средства, взаимосвязанные из различных видов спорта . К ним можно отнести упражнения, предусматривающие одновременное развитие быстроты. Силы, выносливости и т. д.

В зависимости от избранного режима деятельности я подбираю упражнения и подвижные игры, которые могут быть динамичного и статистического характера. При динамичном характере двигательной деятельности задания могут быть индивидуальными или групповыми.

Развитие скоростно-силовых качеств успешно достигается с помощью разнообразных упражнений и игр, где решающей является частота выполняемых движений. Помимо сложных передвижений, это могут быть задания с отягощением, со снарядам( граната, ядро, набивной мяч) и на снарядах ( полосы препятствий или гимнастические снаряды), а так же упражнения с оказанием сопротивления партнеру. Такие задания, связанные с единоборствами, развивают не только скоростную силу и выносливость, но и ловкость, волю к победе.

Выполнение соревновательно -игровым методом динамических упражнений, связанных с преодолением силы тяжести собственного тела, позволяет учащемуся последовательно переходить от медленных движений к быстрым, от малой нагрузке к большой.

Используя соревновательно- игровой метод, можно успешно развивать быстроту, которая заключается в способности выполнять действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Соревновательные упражнения и подвижные игры для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Многократное выполнение таких упражнений в сочетании с бегом, прыжками дает большой эффект при развитии не только быстроты, но и скоростной выносливости.

Кроме подвижных игр, эстафет, командных или групповых пробежек по пересеченной местности с преодолением препятствий , для развития выносливости возможны любые упражнения или единоборства, где длительность физической работы определяет достижение поставленной цели.

Совершенствование ловкости, которая связана с быстрым овладением новыми движениями, осуществляется с применением технических элементов из различных видов спорта, выполняемых в соревновательно -игровой обстановке.

Задачу:- повышения качества выполнения соревновательно- игрового задания я ставлю на каждом занятии. Рациональная техника дает возможность учащемуся, даже не обладающему исключительными физическими данными, добиться высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка в соревновательно- игровой деятельности учащихся это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий, она предусматривает овладения индивидуальными , групповыми и командными действиями, умения правильно воспринимать и анализировать соревновательно- игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнером.

Под индивидуальными действиями понимают целесообразность применения наборов технических упражнений или игровых приемов в игре, для чего необходимо овладеть способами передвижения, умением выбирать место для ведения игры, а также наиболее целесообразный способ действия в сложившейся соревновательно- игровой ситуации.

Групповая тактика предусматривает участие в соревновательно- игровых действиях двух и более учащихся. Групповые тактические действия могут быть , например в играх при нападении или защите.

Командные действия предполагают выбор способов взаимодействия при ведении соревнования или игры членов всей команды. На этот выбор влияет тактическая схема игры команды противника , ее техническая и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка в соревновательно- игровой деятельности решает задачи психического воздействия, направление на воспитание морально-волевых качеств учащихся. Развитие физических и воспитание волевых качеств характера взаимосвязаны. Воля как и мышцы, развивается только в процессе появления двигательной деятельности, в результате преодоления объективных и субъективных трудностей

 От учащихся я стараюсь добиваться качественного и своевременного выполнения заданий , формировать активное отношение и выполнению физических нагрузок на занятиях, добиться четкого выполнения установок в соревнованиях или игре и, кроме того нацеливать занимающихся на работу по устранению своих недостатков в физической, технической и тактической подготовке, воспитывать в них уверенность в своих силах при осуществлении намеченных планов.

Суть соревновательно- игрового задания, помимо эстафет , подвижных игр, могут составлять общеразвивающие и специальные упражнения, а также простые и сложные технические элементы из различных разделов учебной программы.

**Примерный комплекс упражнений**, используемых мною на уроках с элементами легкой атлетики, гимнастики, способствующих развитию опорно-двигательного аппарата:

1.Ускорение на отрезках прямой 30м с промежуточным финишем в середине дистанции.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задании: мальчики-15 раз, девочки-10 раз.

3. Приседания на двух ногах. Кто раньше выполнит: за 15-20 сек .(20 раз )

4.Многоскоки на обеих ногах. Кто преодолеет большее расстояние при помощи 10-15 прыжковых шагов.

5. Переход в упор лежа из и.п.- стоя ноги врозь. Кто быстрее и качественнее выполнит 8-12 упражнений.

6. Передвижение в низком приседе, руки произвольно. Кто быстрее преодолеет расстояние 15-20м.

7. Семенящий бег. Кто раньше закончит дистанцию 20-30м. и т.д.

Все подвижные игры, игры –эстафеты, круговые эстафеты с предметами и без предметов такие как :» Призовой мяч», « Крепость из мячей», « Третий лишний», « Перестрелка», « По движущейся цели», « Смена мест», « Гимнастический марафон», « Спасатели», и многие другие способствуют развитию подвижности опорно-двигательного аппарата, координации движений, ловкости, быстроты, выносливости.

Используемый метод на уроках показал положительный результат на физическом развитии ребенка, улучшились физические показатели.

Для достижения хороших результатов очень важна хорошая плотность урока. Большой плотности урока, роста интереса детей к занятиям (заинтересовать ребенка в двигательном действии считаю главной своей задачей) мне удается добиться благодаря использованию на уроках иногда и поточного метода по принципу круговой тренировки в сочетании с соревновательно - игровым методом.

Для вводной части урока тщательно подбираю упражнения на формирования осанки, укрепления мышц способствующих правильному положения позвоночника и стопы, стимулирование роста костей, развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, укрепление диафрагмы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, совершенствование функций вестибулярного аппарата. При этом упражнения в комплексе располагаю по возрастной нагрузке.

Перед началом занятий класс разбиваю на команды, которые строятся в определенных местах спортивного зала. Капитан команды выполняет задания помощника учителя: подстраховывает своих товарищей при выполнении некоторых (более сложных ) упражнений, помогает им, предлагает повторить некачественно выполненное упражнение. Помогает учителю выявить лучших учеников. Ведь соревновательно- игровой метод включает несколько видов деятельности и анализа работы на уроках, что стимулирует детей и делает их занятия более интересными.

В вводной части урока даю установку на способ передвижения команд: либо без остановки переходя на следующую станцию по мере выполнения задания , либо по сигналу ( учащиеся строятся у своей станции ).Перед каждым новым кругом обязательно остановка дети получают следующее задание по станциям- устно или с помощью карточек. Чтобы было детям интереснее, некоторым упражнениям даем название. Так «колобок»-это перекат в сторону в группировке: «Бревнышко» -перекат в сторону вытянувшись: « Кенгуру»-прыжки по матам в длину на двух ногах; « Пожарные «-пролезание между рейками гимнастической стенке с вертикальным подъемом по вертикале по первому пролету гимнастической стенке и т.п.; « Гусеница»- подтягивание обеими руками одновременно по гимнастической стенке на животе ; « Волчок»- вращение сидя на ягодицах с продвижением по гимнастической скамейке . ногами касаться пола с одной стороны скамейки при передвижении и т.д.

Во время передвижения учащихся в ходе куруговой тренировки слежу за дисциплиной, качеством выпорлнения упражнений, которые корректирую по ходу, помогая, подсказывая, подстраховывая.

 Приведу некоторые **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ с 1-4 класс**

**1 класс**

**1.**Переползание по пластунски. Методические указания. Дистанция-1 мат по длине, следить за работой коленями и локтями (см.рис.1)

2.Подъем из положения лежа на спине. Голова на мате, колени согнуты, руки за головой. Количество раз определяет учитель(см. рис.2)

3.Подтягивание обеими руками одновременно по гимнастической скамейке на животе. Соблюдать дистанцию по указанию учителя(жа.см.3)

4.Перекат в сторону в группировке. Голова прижата к коленям. Соблюдать дистанцию(см.4)

5.Разгибание рук в упоре лежа. Количество раз определяет учитель(см. рис.5)

6. Перекат в сторону вытянувшись(бревнышком).Передвижение за счет перемаха ног ( см.рис 6)

7.Переход по гимнастической стенке с вертикальным переворотом.Высоту определяет учитель. Страховка: маты по стенкой(см.рис.7)

8.»Волчок»- вращение сидя на ягодицах с продвижением по гимнастической скамейке . ногами касаться пола с одной стороны скамейки при передвижении (см.рис.8)

9.Передвижение в висе на гимнастической стенке лицом к ней. Выполнять по силам без передвижения. Девочки пернедвигаются приставными шагами.(см.рис.9)

10.Перемахи ног через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Исходящая позиция- стоя сбоку скамейки, упор на руки. Соблюдать дистанцию 2 метра(см.рис. 10)

11.Прыжки по матам с продвижением вперед, отталкиваясь ногами. Дистанция 4 метра(см.рис.11)

12.»Каракатица»-передвижение в упоре сзади на четвереньках. Движение вокруг матов и гимнастических скамеек лицом и ногами вперед.(см.рис.12)

13.Бег с чередованием с ходьбой различного вида( широким шагом. Спиной вперед, с высоким подниманием бедра , боковым галопом и др.) Соблюдать дистанцию. Дышать ровно, не задерживать дыхание.

14.Ходьба с выполнением упражнений на развитие мышц рук, на дыхание. Активный вдох и выдох. Остановка по сигналу.

 **Урок « Муравейник»**  **для** **3-4 классов.**

предлагаю такие задания по станциям (см . приложение № 3 )

Выполнить 4 серии по 4 прыжка толчком обеими ногами через низкие барьеры ( высота 15-20 см.) , ноги вместе ( можно между ступнями держать кусок паралона)

 Подтягивание, лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, ноги скрестив ( чтобы не отталкивались ногами )

2 кувырка вперед( слитно)

Бросок баскетбольного мяча двумя руками, выполнить 30 бросков.

Из исходного положения лежа, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки вверх, в руках баскетбольный мяч, поднимание туловища до касания мячом носков ног. Выполнять 30 раз.

Ходьба по гимнастической скамейке на носках , обруч вверх, вперед и обратно, в конце сакмейки- вращение обруча на талии 10 раз по 3 подхода.

 Сидя на мате наклон к ногам 30 раз.

 И.П.—упор в висе. Подтягивание 10 раз по 3 подхода.

Прыжки в длину с места 10 попыток.

Разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки до касания ее грудью ( девочки), мальчики от пола.

 Прыжки на скакалке 50 раз.

**Урок эстафет- 4 класс**

 В четвертом классе упражнения по методу круговой тренировки можно проводить в виде эстафет. Методические указания.

Все элементы эстафеты должны быть отработаны на предыдущих уроках . Должна быть отлажена четкость в замене оборудования между эстафетами.

**1 эстафета -** поставить 2 скамейки и по 2 барьера. И.П. –стоя боком к скамейке, прыжки через скамейку на 2 ногах: проползти через 2 барьера : на гимнастической стенке в висе поднимать прямые ноги под углом 90 градусов.( 10 раз) .Обратно проползти под теми же барьерами на скамейке, лазание на животе по скамейке с помощью подтягиванием рук.

**2 эстафета**- Положить 2 мата вдоль спортивного зала. 2 гимнастические скамейки ( 1 край скамейки на 3-4 пролет гимнастической стенке). Выполнить кувырок ( или перекат боком в группировке), добежать до гимнастической скамейке выполнить лазание на четвереньках коснутся пролета стенки гимнастической , опустится на животе- лазание на животе обратно вверх с помощью подтягиванием рук коснутся пролета опустится по гимнастической стенке. Обратно возвращаться бегом, передать эстафету рукой.

**3 эстафета**.- Уложить 2 мата. Кувырок вперед. « Каракатицей « пройти до гимнастической стенки. Принять положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. Ногами держаться за гимнастическую стенку. Поднимание туловища 20-25 раз. Обратно возвращаться так же ( Кракатица, кувырок вперед)

 **4 эстафета**- Участники команд сидят на гимнастических скамейках, установленных вдоль зала. У первых номеров в руках набивной мяч. Первые номера выполняют передачу мяча влево (вправо) сзади сидящему участнику. Последний в ряду игрок, получив мяч бежит вперед и сев на скамейку выполняет передачу мяча сзади сидящему и т.д.

**5.эстафета**- приготовить 2 большие скакалки, 2 кубика. Участники команд сидят на гимнастических скамейках вдоль стен зала , в ходе эстафеты, постепенно передвигаясь к его задней стене. У первых номеров в руках кубик. По сигналу они с кубиками в руках совершают прыжки через скакалку, из под нее выбежав кладут кубик на пол, прыгая на одной ноге выполняют ведение кубика до конца зала, коснувшись гимнастической стенке, встают на четвереньки( упор сзади), кубик кладут на живот, добегают»каракатицей» до последнего сидящего игрока команды, садятся рядом с ним и передают кубик по рукам вперед. Сидящий первый берет кубик и с ним выполняет тоже задание.

**Примечание**- по завершению эстафеты подсчитываются очки и объявляют команду –победительницу. Из команды проигравших нужно выделить лучших детей.

Такие уроки ( Муравейники) провожу в каждой четверти 1-2 раза в каждом классе , подогревая интерес школьников новизной выполняемых упражнений ,их многообразием, возможностью получить высокую оценку, что оказывает положительный результат на физическом развитии ребенка.

Работая несколько лет по такому методу и ведя наблюдение уровня физической подготовленности в начале и конце учебной деятельности , которые отражены в графиках отслеживания можно, сделать вывод , что в процентном отношении не справившихся учащихся в сентябре составляет в среднем 50—60 %, а в конце учебного года 5%. Это говорит о том что соревновательно – игровой метод и его комбинированное применение положительно отражается в физическом развитии ребенка , т.к. улучшаются показатели физической подготовленности учеников в различных физических нормативах. Это означает о гармоничном развитии мышечной системы и опорно- двигательного аппарата.