**Использование игровых технологий на уроках**

**физической культуры**

**Учитель физической культуры**

**Пименова Вера Александровна,**

**ГБОУ СОШ с.Мусорка**

I. Одним из древнейших средств воспитания, обучения и развития учащихся считается игра. Игра является важнейшим способом передачи накопленного опыта от старшего поколения к младшему. С её помощью можно моделировать жизненные и учебные проблемные ситуации и сосредоточивать игровые действия вокруг реальных проблем и отношений.

Включение игры в учебный процесс заметно повышает интерес к учебному предмету, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся.

Роль уроков физической культуры возрастает в связи с проблемой сохранения здоровья и развития физического потенциала школьников. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы. Поэтому одной из наиболее важных задач на современном этапе обучения учащихся считаю развитие физических качеств.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость обусловили выбор объекта и предмета исследования.

Предмет исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

В соответствии с выше изложенным были определены цели:

1. Изучить состояние проблемы в теории и на практике;
2. Выявить роль и значение игровых технологий в учебно-воспитательном процессе;
3. Определить, в какой мере реализуется формирование игровых технологий на уроках физического воспитания;
4. Формировать основы здорового образа жизни;
5. Апробировать и внедрить новые формы и методы работы;

Важнейшими источниками исследования являются:

- литература по вопросам теории и методике проблем.

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

В чем же я вижу пути повышения эффективности развития физических качеств учащихся. Прежде всего, реализуя игровые технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Игры состязания и подвижные игры на улице в широком спектре созданных игр занимают особое место по соревновательности, занимательности и эмоциональности. Они одинаково интересны школьникам, как младших, так и старших классов. Занимательность этих игр является средством привлечения интереса к предмету или процессу обучения. Назначение игр-состязаний в учебном процессе многообразно. Их следует рассматривать как первоначальный толчок к развитию познавательного интереса, как средство личностного роста. Подвижные игры на местности укрепляют здоровье, развивают находчивость, чувство товарищества, дают возможность школьникам реализовать накопившуюся энергию. Кроме того, они развивают воображение, прививают участникам умение достигать цели, приходить на помощь другу при разных обстоятельствах.

Обязательным условием при проведении подвижных игр является соблюдение правил, регулирующих возникновение конфликтов. Общим структурным элементом игры, независимо от её типа, является вступительное слово учителя. Каждый творчески работающий учитель задумывается над тем, насколько эффективно проведена игра.

Таким образом, игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определённую часть учебного процесса и объединённое общим содержанием, сюжетом, персонажем. В неё включаются последовательно игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определённым признакам; группы игр, в процессе которых у школьников развивается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и т. д. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов.

Составление игровых технологий из отдельных игр и элементов – это забота каждого учителя.

II. Игру можно рассматривать и как свое­образную, предварительную тренировку перед серьезной и ответст­венной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчиво­сти в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему. Порождаемые игрой положительные эмоции возбужда­ют у ее участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях макси­мального напряжения свои физические и психические возможности, и при этом учащиеся не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах ра­боты, поэтому необходимо методически правильно подбирать игры к уроку.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает в себя достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме соответствую­щих различных игр.

Игра наряду с трудом и учением, одна из основных видов деятельности человека, уди­вительный феномен нашего существования. Понятие игрового метода в сфере физическо­го воспитания отражает соответствующие осо­бенности игры, то есть то, что отличает её в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководство игрой, другие педагогически существенные признаки) от других способов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, напри­мер футболом, волейболом или элементарны­ми подвижными играми. В принципе он может быть применён к любым физическим упражне­ниям при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Так игры на уроках физической культуры можно применять не только в разделе подвижные и спортивные игры, но и в разделах: гимнастика и легкоатлетические упражнения.

При использовании игр на уроках физической культуры придерживаюсь следующего алгоритма.

1. Выбор игры. Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего урока, возрастных и учебных возможностей учащихся, их физической подготовленности.
2. Оборудование и оснащение игровой площадки.
3. Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней. Игру объясняю точно и кратко. В объяснение входит название игры, её содержание и объяснение основных правил игры.
4. Разбивка на команды, группы, распределение ролей в игре. На уроках физической культуры при проведении игр разбиваю класс на команды, таким образом, чтобы группы были равными по физической подготовленности детей.
5. Развитие игровой ситуации. При организации игр придерживаюсь следующих принципов:
   * принцип развития игровой динамики;
   * принцип поддержания игровой атмосферы;
   * принцип взаимосвязи игровой и неигровой деятельности;
   * принципы перехода от простейших игр к сложным игровым формам.
6. Подведение итогов игры. Подводим итог игры, определяем победителей, в качестве жюри привлекают детей, которые по состоянию здоровья не могут в данной игре принимать участие.

Все это и обусловило актуальностью темы исследования.

Цель проекта: экспериментально доказать необходимость применения игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников на уроках физической культуры.

Для решения поставленной цели  были определены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности младших школьников.
2. Определить уровень знаний учащихся о здоровом образе жизни.
3. Выявить возможности игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность использования игровых технологий как средства развития уровня физической подготовленности младших школьников.

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса.

В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

Для реализации данного проекта мною было проведено исследование на базе ГБОУ СОШ с. Мусорка

В исследовании приняло участие 17 человек из 4 класса. Ученики были разделены на контрольную группу и экспериментальную, по 8 и 9 человек. В 2012-13учебном году это был 2 класс. Все исследования проводились при контроле со стороны медицинской службы.

**Продукт проекта:** разработка системы рекомендаций для учителей физической культуры по эффективной организации игровых технологий, в целях сохранения здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности и мотивации к учебе.

**Сроки реализации:** 3 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | Этапы работы | Направление деятельности | Содержание работы | | 1 этап | Определить начальный уровень развития физической подготовленности школьников | Знакомство с результатами медицинских осмотров школьников. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе.  Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д | | 2 этап | Применение подвижных игр во всех частях урока – сюжетные, разной интенсивности и направленности, с элементами новизны. | 1 активизация психических процессов за счет стимуляции двигательной деятельности;  2 повышение уровня развития и коррекция физических способностей школьников на основе диагностики;  3 создание благоприятной атмосферы на уроке;  4 повышение мотивации школьников к учебе. | | 3 этап | Анализ эффективности использования игровых технологий. | 1. Проанализировать результаты диагностики обучающихся в ЭГ и КГ.  2. Проанализировать анкеты учащихся.  3. Разработка рекомендации по эффективному использованию игровых технологий.  4. Оценить эффективность использования игровой технологии в экспериментальной группе. | |  | | |   В экспериментальной группе мы использовали во всех частях урока сюжетные подвижные игры разной интенсивности и направленности, с элементами новизны: в подготовительной части урока – в качестве разминки, в основной части – для решения образовательных задач и развития физических качеств, в заключительной – для восстановления организма. А контрольная группа детей занималась по традиционной схеме урока физической культуры.  Апробировано 20 разнообразных подвижных игр (Приложение), реко­мендованных в литературе для работы с детьми данного воз­раста из которых 15 все дети назвали самыми любимыми («Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Лох­матый пес» и другие).  Главными критериями при отборе игр были: новизна, эмоциональность, доступность, простота движений, полезность с точки зрения компенсации и коррекции движений, воз­можность реализации межпредметных связей, а также соб­ственное отношение детей к каждой игре.  В результате проведённого исследования и статистической обработки полученных результатов тестирования нами выявлены определённые закономерности, как в контрольной группе в процессе естественного развития, так и в экспериментальной группе в процессе целенаправленного воздействия на развитие физической подготовленности школьников с использованием игровых технологий. Уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, в начале исследования, в среднем был низкий, как в контрольной, так и в экспериментальной группе по всем контрольным упражнениям. После использования игровых технологий на уроках, в экспериментальной группе прирост уровня физического развития увеличился значительно по сравнению с контрольной группой по всем показателям.  Результаты тестирования уровня развития физической подготовленности детей, до и после эксперимента были обработаны и средние значения представлены в таблице 2 и на графиках 1,2 (Приложение).  В результате опытно-экспериментальной работы мы установили, что игровая деятельность на уроке и проведение различных внеклассных спортивных мероприятий является эффективным средством развития познавательных интересов школьников и их физического развития.  После проведения серий уроков с использованием игровых технологий, повысился общий уровень развития учащихся. Это подтверждается активным участием в спортивных соревнованиях по пионерболу и спортивным эстафетам и занятие призовых мест учащимися.  Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что игры, физкультминутки, задания по физической культуре могут доставлять детям удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических способностей, силы и быстроты, выносливости, содействовать формированию физических качеств и навыков. Необходимо только умело подбирать средства физического воспитания и задания, чтобы они вызывали интерес у школьников, а стимулировать интерес к занятиям физической культурой и спортом. |

III. Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они является проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры,  посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

**Использованная литература:**

1. Ковалько В. И.- Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс М: Вако,2004
2. Конради С. В.-Игровые технологии
3. Кременская Т. Ф.-сборник игр  Альфа- Материк
4. Молоков Ю.Г. Актуальные вопросы информатизации образования// Новосибирск, ИПСОРАО-1997-1.с.77-81
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.-М.:Народное образование, 1998.-256с.
6. Теория и методика физического воспитания, т.1,1967; История физической культуры и спорта, 1975; Доклад Профессора, Лукьяненко В.П.
7. Шевченко С.Д. Школьный урок. Как научить каждого. – М.: ВЛАДОС, 2004-208с.
8. <http://festival>. 1september.ru/articles/557275 Акимова Е.В.
9. Н. В. Чаморова-Подвижные игры АСТ –Сталкер.2006.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Таблица 1Анкета для выявления у учащихся уровня знаний о ЗОЖ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопросы | № | Ответы учащихся | Кол-во ответов | Число % |
| 1 | Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»? | 1 | Нужно заниматься спортом | 12 | 55% |
|  |  | 2 | Нужно закаляться | 3 | 11% |
|  |  | 3 | Есть фрукты, овощи | 3 | 11% |
|  |  | 4 | Нужно не болеть | 3 | 11% |
|  |  | 5 | Быть здоровым | 3 | 11% |
| 2 | Что ты знаешь о здоровье? | 1 | Мое здоровье: отличное | 12 | 55% |
|  |  | 2 | Не очень хорошее: часто болит голова | 4 | 11% |
|  |  | 3 | Удовлетворительное | 8 | 33% |
| 3 | Перечисли болезни | 1 | Ничего не беспокоит | 12 | 55% |
|  |  | 2 | Постоянно болею | 4 | 11% |
|  |  | 3 | Простуда | 8 | 33% |
| 4 | Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? | 1 | Пропусков нет | 12 | 55% |
|  |  | 2 | Пропуски каждый месяц | 8 | 33% |
|  |  | 3 | Пропуски каждую неделю | 4 | 11% |
| 5 | Делаешь ли ты зарядку? | 1 | Нет | 5 | 17% |
|  |  | 2 | Да | 14 | 66% |
|  |  | 3 | Иногда | 5 | 17% |
| 6 | Как ты занимаешься на уроках физкультуры? | 1 | С полной отдачей | 12 | 55% |
|  |  | 2 | Лишь бы не ругали | 5 | 17% |
|  |  | 3 | Без желания | 7 | 28% |
| 7 | Чувствуешь ли усталость после уроков? | 1 | Очень устаю | 8 | 33% |
|  |  | 2 | Всегда | 4 | 17% |
|  |  | 3 | Иногда | 6 | 28% |
|  |  | 4 | Не очень устаю | 6 | 28% |

Таким образом, из результатов анкеты мы сделали вывод, что у учащихся 2 класса высокий уровень знаний о здоровом образе жизни.

Средние показатели уровня физической подготовленности школьников до и после эксперимента. Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | Количество  учащихся | «Метание т/мяча на дальность» | | «Прыжок в длину с места» | | «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа » | |
| В начале эксперимента | В конце эксперимента | В начале эксперимента | В конце эксперимента | В начале эксперимента | В конце эксперимента |
| КГ | 25 | 20 | 24 | 121 | 125,5 | 4 | 5 |
| ЭГ | 24 | 24 | 33 | 122 | 134 | 4 | 9 |

График 1

**Анализ результатов тестирования в КГ в начале и конце эксперимента**

\

График 2

**Анализ результатов тестирования в ЭГ в начале и конце эксперимента**

В результате проведения констатирующего эксперимента на первом этапе в контрольном и экспериментальном классе, мы выявили недостаточное физическое развитие учащихся и низкие показатели физических качеств. По завершению третьего этапа констатирующего эксперимента мы обнаружили положительные изменения в обеих группах, но прирост результатов значительно выше оказался в экспериментальной группе. Такую разницу в приросте результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной мы объясняется тем, что использование подвижных игр, способствуют улучшению дифференциации мышечных усилий и развития всех физических качеств у детей младшего школьного возраста. В то время как, в контрольной группы без специально выбранных физических средств, этот процесс развития протекает более длительное время.

Проведение системы подвижных игр способствовало тому, что у детей повысилась сила и скорость двигательных действий, изменился уровень общей выносливости, гибкости и координационных способностей в лучшую сторону.

Наше исследование показало, что уровень физической подготовки детей младшего школьного возраста стал более высоким, а это дает предпосылки к эффективному использованию средств и методов физической культуры для целенаправленного воздействия на организм детей в целом.

Таблица 4

**Классификация подвижных игр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Классификационные признаки | Интенсивность нагрузки по ЧСС | Название игр |
| 1. | По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку | 1-я зона интенсивности ЧСС до 100 уд/мин | «Бо­жья коровка», «Узнай друга», «Рычи, лев, рычи». |
| 2-я зона интенсивности ЧСС в пределах 100-120 уд/мин | «Дотронься до …», «Бусы», «Попрыгунчики», «Быстро шагай», «Жмурки», «Дунем раз», «Зоопарк», «Собери слово», «Падающий мяч». |
| 3-я зона интенсивности ЧСС от 120 до 140 уд/мин | «Дракон», «Болото», «Бросай-ка», «Цветной бой», «Лохматый пес», «Стоп, хоп, раз», «Разноцветные буквы», «Паучки», «Гуси-гуси». |
| 4-я зона интенсивности ЧСС до 140-160 уд/мин | «Казаки- разбойники», «Невод», «Зайцы», «Кто быстрее», «Кот и воробушки». |
| 2. | По преобладающему виду действий и движений | Подвижные игры с ходьбой и бегом | «Зоопарк», «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пес», «Узнай друга», «Кот и воробушки», «Дотронься до …», «Стоп, хоп, раз», «Собери слово», «Зайцы», «Дракон», «Казаки- разбойники», «Невод», «Гуси-гуси», «Быстро шагай». |
| Подвижные игры с прыжками | «Стоп, хоп, раз», «Зайцы», «Кто быстрее», «Зоопарк», «Одноножки». |
| Подвижные игры с метанием | «Зайцы», «Бросай-ка». |
| Подвижные игры с ползанием, лазанием, подлезанием | «Одноножки», «Дунем раз», «Паучки». |
| Подвижные игры с ловлей, передачей и перекатыванием мяча | «Кто быстрее». |
| Подвижные игры с различными предмерами | «Дунем раз...», «Быстро шагай», «Разноцветные буквы», «Цветной бой». |
| 3. | По преимущественному развитию физических качеств | Координационные способности | «Зоопарк», «Бо­жья коровка», «Лохматый пес», «Кот и воробушки», «Болото», «Невод», «Гуси-гуси», «Бусы», «Казаки- разбойники», «Зайцы», «Дотронься до …», «Одноножки», «Дракон», «Сиамские близнецы», «Разноцветные буквы», «Болото», «Рычи, лев, рычи». |
| Скоростные качества | «Казаки- разбойники», «Стоп, хоп, раз», «Зайцы», «Кто быстрее». |
| Скоростно-силовые и силовые качества | «Бусы», «Сиамские близне­цы», «Одноножки», «Казаки-разбойники», «Зайцы», «Болото», «Кто быстрее». |
| 4. | По форме организации и проведения подвижных игр | Подвижные игры с водящим | «Гуси-гуси», «Лох­матый пес», «Невод». |
| Подвижные игры в парах, тройках | «Сиамские близнецы», «Одноножки». |
| Командные подвижные игры | «Паучки», «Кто быстрее». |
| 5. | Взаимосвязь подвижных игр с речевой деятельностью | Закрепление представлений об изображении букв ал­фавита | «Разноцветные буквы и цифры». |
| Составление слов из букв | «Собери слово», «Зоопарк», «Рычи, лев, рычи». |
| Составление слов на определенную первую букв | «Говорящий мяч». |
| Составление словосочетаний, простых предложений | «Болото». |
| 6. | Взаимосвязь подвижных игр с элементарными матема­тическими представлениями | Закрепление представлений о числе и его обозначении цифрой | «Разноцветные буквы и цифры», «Зай­цы». |
| Закрепление порядкового и количественного счета, эле­ментарных счетных операций | «Божья коровка», «Бросай-ка», «Гуси-гуси», «Сиамс­кие близнецы», «Паучки». |
| Развитие представлений о цвете, форме и величине пред­метов | «Бросай-ка», «Кто быстрее», «Дотронься до...». |
| 7. | Взаимосвязь подвижных игр с информацией об окружающем мире | Знакомство с представителями животного мира | «Зоопарк», «Воробушки и кот», «Зайцы». |
| Закрепление знаний по социально-бытовой ориентировке | «Машины», «Ранец», «Одеваемся», «Идем умываться». |
| 8. | По преимущественной активизации психических процессов | Подвижные игры, направленные на развитие внимания | «Гуси-гуси», «Разноцветные буквы», «Лохматый пес», «Невод», «Стоп, хоп, раз», «Дотронься до...», «Казаки-разбойники», «Зоопарк». |
| Подвижные игры, направленные на развитие памяти | «Зоопарк», «Уз­най друга», «Сиамские близнецы», «Лохматый пес», «Кто быстрее». |
| Подвижные игры, активизирующие мыслительные процессы | «Дотронься до...», «Воробушки и кот», «Гуси-гуси». |
| Подвижные игры, направленные на развитие восприятия | «Разноцветные буквы», «Дра­кон», «Лохматый пес», «Воробушки и кот», «Казаки-разбойни­ки». |
| Подвижные игры, направленные на развитие воображения | «Воробушки и кот». |
| Подвижные игры, направленные на активизацию речевой деятельности | «Зоопарк», «Дунем раз...», «Рычи, лев, рычи», «Зоо­парк», «Воробушки и кот», «Божья коровка», «Лохматый пес», «Кто быстрее», «Паучки», «Сиам­ские близнецы». |

Таблица 5

**Содержание подвижных игр, игровых заданий, эстафет используемых в эксперименте**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название игры | Содержание | Коррекционно-развивающая направленность |
| 1. | *«Божья коровка»*  *Инвентарь:* мягкая игрушка | Дети становятся в круг лицом к центру. Водящий отворачивается, а они прячут кому-нибудь за спину под майку «божью коров­ку» (мягкую игрушку) и поднимают вверх руки. Водящий ищет игрушку, передвигаясь от одного к другому. А дети хлопают над головой в ладоши и жужжат, ориентируя громкостью поиск водящего.  *Вариант усложнения:* приближение водящего к спрятанной игрушке дети регулируют громкостью проговариваемого хором речитатива: «1, 2, 3, 4, 5 коровка спряталась опять 6, 7, 8, 9,10 мы найдем ее все вместе» | Развитие статического равновесия, ориенти­ровка в пространстве, активизация речи, за­крепление навыка по­рядкового счета, способность различать звуки по громкости, формирование осанки. |
| 2. | «Узнай друга»  *Инвентарь:* повязка на глаза. | Все играющие становятся в круг. Водящий с повязкой на глазах в центре. Де­ти по очереди называют имя водящего, а он, узнав голос, называет имя друга. Каждый игрок высту­пает в роли водящего.  *Варианты усложнения:*  - не узнав голос друга, водящий идет на звук и путем ощупывания пытается его узнать;  - чтобы усложнить задачу водящему, дети могут сесть на пол, встать на возвышение. | Развитие внимания, слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышле­ния, развитие мелкой моторики. |
| 3. | «Быстро шагай»  *Инвентарь:* мешочек с песком (резиновое кольцо, плоская мягкая игрушка). | Играющие выстраиваются в шеренгу на одной из сторон площадки. На противоположной стороне - водящий стоит спиной к играю­щим. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быст­ро шагай, смотри, не зевай, стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно ближе подойти к нему. По команде «Стоп!» они должны мгновенно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. Победитель становится водящим.  *Варианты усложнения:*  - все играющие кладут на голову предмет (мяг­кую игрушку, мешочек с песком) и следят, чтобы во время передвижения он не упал;  - все играющие, кроме водящего, закрывают глаза. | Развитие быстроты ре­акции и движений, ус­тойчивость вестибулярного аппарата, равновесие, формирование и самоконтроль осанки, воспитание дисципли­ны и подчинения еди­ным правилам. Ориен­тировка в пространстве без зрительного контроля, воспроизведение заданной позы (осанки) и прямолинейного перемещения в заданную точку, быстрота пере­ключения. |
| 4. | «Дунем раз...»  *Инвентарь:* мячи для настольного тенниса по ко­личеству участников. | Дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время остальные игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докати­ли до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются ккоманде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает коман­да, первой закончившая эстафету.  *Вариант усложнения:*  - теннисный шарик нужно прокатить между ори­ентирами (кеглями, набивными мячами) | Развитие дыхательной мускулатуры, активи­зация выдоха, расши­рение словаря и рит­мичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в задан­ном направлении, ко­ординация движений и дыхания. |
| 5. | «Дотронься до...»  *Инвентарь:* объектом игры являются любые реальные предметы, объективно существующие в поле зрения детей. | Дети свободно располагаются на игровой площадке. Ведущий громко произно­сит: «Дотронься до... синего!» Все дети мгновенно должны сориентироваться в поиске синего цвета (одежда игроков, оборудование, стены и т.п.). Де­ти отыскивают синий цвет и дотрагиваются до предмета, оставаясь на месте. Следующие задания самые разнообразные: основные цвета, размеры, формы. *Вариант усложнения:*  - включаются двойные определения: «Дотронься до... круглого красного!» (мяч, воздушный шарик), желтого деревянного (гимнастическая стенка, скамейка, паркет), холодного белого (стены, бата­реи) и т.п. | Развитие центрального и периферического зрения, наблюдатель­ности, быстроты зрительно моторной реак­ции, сообразительно­сти, распределения и концентрации внима­ния, активного мышле­ния, закрепления представлений об основных цветах, форме, величи­не предметов. |
| 6. | «Лохматый пес» | В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (ру­ки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), краду­чись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:  «Вот сидит лохматый пес; В лапы свой, уткнувши нос, Тихо, мирно он сидит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим: что же будет?»  С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом». *Варианты усложнения:* - при большой группе играющих может быть увеличено количество «псов»; - вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения. | Развитие быстроты ре­акции, внимания, ко­ординации элементарных движений, ловкость, активизация речевой дея­тельности, ритмич­ность движений, за­данная речитативом, развитие скоростных качеств, акцентирован­ное внимание на сохранении правильной осанки, профилактика плоскостопия. |
| 7. | «Одноножки»  *Инвентарь:* ленты двух цветов. | Дети делятся на пары. У каждой пары на левом плече завязаны ленточки одно­го цвета. Дети в парах становятся один за другим, сзади стоящий кладет левую руку на плечо партнера, а правой рукой захватывает голеностопный сустав пра­вой ноги, согнутой в колене, впереди стоящего партнера. По команде: «Одноножки, вперед!» - пары прыгают на левой ноге. По команде: «Многоножки, вперед!» - все играющие встают на чет­вереньки и быстро «расползаются» по игровой площадке, избегая столкновения. После команды: «Одноножки, вперед!» - все встают и бегом отыскивают пару с одинаковой ленточкой на плече и, взяв ее за стопу, скачут и т.д.  *Варианты усложнения:* - задание выполняется втроем; - сигналом для смены заданий являются не команды, а действия ведущего: пока ведущий стоит на одной ноге, все выполняют роль «одноножек», если садится роль «многоножек»; - после одного из заданий ведущий меняет на двух игроках ленточки. | Координация движений различных звеньев тела, ориентация в пространстве, согласо­ванность действий с партнером, дифференцировка усилий и амплитуды в совместных действиях, быстрота и точность переключе­ния на другие двига­тельные действия, внимание, активизация периферического зре­ния при следящих движениях, устойчивость к вестибулярным раздражениям. |
| 8. | «Дракон» | Играющие становятся в ли­нию, держась за руки. Первый - «голова дракона», последний - «хвост дракона». Цель «головы дракона» - поймать свой «хвост», все остальные игроки - шипящее тело «дракона», защищающее «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост», все «тело» рассыпает­ся на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанав­ливает все части своего тела и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».  *Вариант усложнения:*  *-* на пути «дракона» ставятся преграды, которые он должен преодолевать. | Развитие фантазии воображения, согласованности и координации своих движений сдвижением партнеров в соответствии с целевой установкой, ловкости и выбора целесообразных коллективных движений, телесной ловкости, активизация дыхания и учащение сердцебиений, эмоциональное напряжение во время игры, психоэмоциональное и физическое расслабление во время отдыха. |
| 9. | «Сиамские близнецы»  *Инвентарь:* цветные ленты, поролоновые кубы. | Дети делятся на пары, встают плечом к плечу, обнимают одной рукой друг друга за пояс, «внутренние» ноги ставят вплотную одну к другой и обвязывают их выше коленей цветной лентой. Теперь они «сиамские близнецы». Игра проводится в виде эстафеты. В каждой команде от двух и более пар «сиамских близнецов». По коман­де первые пары каждой команды в позе «сиамских близнецов» добегают до ориентира (стойка, стена, дерево), касаются его и бегут назад; после этого стартует вторая пара и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. *Варианты усложнения:*  - добежав до ориентира, «сиамские близнецы» строят дом из поролоновых кубов того же цвета, что и их ленточка;  - добежав до ориентира, «сиамские близнецы» устанавливают там кегли, вторая пара их забира­ет, третья снова устанавливает и т.д. | Развитие ловкости, со­гласованности дейст­вий с партнером при ограниченных двига­тельных возможностях, дифференцировка уси­лий при перемещении, быстроты реакции, точности движений мелкой моторики, вос­питание ответственно­сти, дисциплины, доверия к партнеру. |
| 10. | «Стоп, хоп, раз». | Дети бегут колонной (по поляне, пляжу, залу, по тропинке парка). По сигналу «Стоп» - останавливаются, «Хоп» - подпрыгива­ют вверх, «Раз» - поворачиваются кругом и бегут в обратном направлении. Побеждает самый вни­мательный. | Развитие координации движений, быстроты реакции и переключения, укрепление мышц ног, сердечнососудистой и дыхательной систем, разви­тие слухового внима­ния, памяти, общей выносливости. |
| 11. | «Бросай-ка».  *Инвентарь: 2* одинаковых набора поролоновых фигур разного цвета, размера и формы. | Дети делятся на 2 равные коман­ды и располагаются вдоль противоположных сторон игровой площадки. Каждая команда имеет одинако­вые наборы поролоновых фигур. По сигналу: «Бро­сай-ка» каждая команда как можно быстрее начина­ет перекидывать фигуры на противоположную сто­рону. По сигналу: «Замри» - дети останавливаются и замирают в разных позах. Затем хором подсчиты­вают количество фигур в каждой команде. Выигры­вает та, на чьей стороне фигур меньше.  *Варианты усложнения:*  - по сигналу: «Бросай-ка, зеленые» перебрасывают­ся только зеленые фигуры любого размера и формы;  - по сигналу: «Бросай-ка, квадратные» перебрасываются фигуры любого цвета и размера, но обязательно квадратные;  - по сигналу: «Бросай-ка, любые фигуры, кроме желтых» перебрасываются любые фигуры, кроме желтых. | Развитие координации движений в метании на точность произвольным способом, закрепление представлений о величине, форме, цвете предметов и количест­венном счете, дифференцировка усилий при метании предметов разного веса и размера, активизация внимания, памяти, реализация знаний в конкретной деятельности. |
| 12. | «Разноцветные буквы»  *Инвентарь:* наборы карточек с буквами алфавита разных цветов: красного, синего, зеленого и др. | Перевернутые карточки вразбивку раскладывают­ся по игровой площадке. Играют 2 команды. По сигналу в течение 1 мин одна команда отыскивает карточ­ки с красными буквами, другая - с синими. По окончании минуты обе команды вслух подсчитывают количество собранных букв одного цвета и выполняют соответствующее количество прыж­ков на скакалке (приседаний, ударов мячом об пол, прыжков на одной или двух ногах).  *Варианты усложнения:* - из собранных букв составить как можно больше слов;  - вместо букв могут быть цифры, геометрические фигуры, вырезанные из картона (квадраты, круги, треугольники, овалы, ромбы ратного циста и раз­мера) | Закрепление элемен­тарных грамматиче­ских и математических знаний (букв, цифр, названий геометриче­ских фигур, понятий количества, цвета, раз­мера); развитие внимания, мышления, навы­ков совместных кол­лективных действий, координация и точность движений. |
| 13. | «Цветной бой»  *Инвентарь:* набор легких, но больших по объему различных по форме поролоновых фигур: кубы, прямоугольники, полусферы, цилиндры и т.п. | Игровая площадка разделена пополам (линией, начерченной мелом, веревкой или сеткой, натянутой на высоте 1м). На одной стороне вдоль площадки находятся цветные «пу­шечные ядра». По сигналу первая команда пере­брасывает их на другую половину площадки, ста­дясь попасть в игроков второй команды, которые увертываются от ударов. Подсчитывается количество попаданий. Когда все «пушечные ядра» ока­зываются на другой стороне, в «бой» вступает вторая команда. Побеждает команда, сделавшая больше точных попаданий. *Вариант усложнения:*  *-* метание осуществляется дифференцированно: только зелеными фигурами, только кубами, любыми, кроме красных. | Укрепление мышц рук и плечевого пояса, раз­витие скоростно-силовых качеств, умение дифференцировать усилия при метании предметов, разных по объему, развитие ловкости, антиципация (предуга­дывание) траектории полета предмета, защитная реакция избегания попадания, сни­жение эмоционального напряжения, быстрота переключения и реак­ции выбора. |
| 14. | «Паучки»  *Инвентарь:* вертикальные стенды с крючками, карточки с петлями и изображением цифр. | Игра проводится в форме эста­феты. В каждой команде по 3 человека Ведущий задает всем общую задачу: «Сколько будет, если к 1 прибавить 3?» Как только команды решили задачу, первый игрок от каждой команды отправляет­ся к стенду в позе «паучка» - в упоре присев, руки сзади, передвигаясь ногами вперед. У стенда «пауч­ки» встают, вывешивают цифру с нужным ответом и тем же способом возвращаются к команде. К по­лученной сумме (4) прибавляют еще 3, считают, и второй «паучок» отправляется с ответом к стенду. То же - третий. Выигрывает команда, которая дала верный ответ и первой закончила эстафету.   *Варианты усложнения:*  - счетные операции, включающие вычитание. Например, из «20» каждый участник вычитает «5». Выигрывает команда, у которой быстрее всех в ответе окажется «0»;  - ответы на математические задачи могут быть выражены количеством движений: 4 приседания, 7 наклонов, 10 прыжков и т.д. | Развитие способности соразмерять усилия, согласовывать последовательность движе­ний рук, ног, тулови­ща, сохранять прямолинейность перемеще­ния, пространственную ориентацию; закрепле­ние навыков совмест­ных действий в реше­нии элементарных ма­тематических задач, воспитание ответст­венности, дисциплины |
| 15. | «Гуси-гуси» | На одной стороне игровой пло­щадки очерчивается загон для гусей. Недалеко от него находится логово волка (обруч). На противопо­ложной стороне игровой площадки стоит пастух, вся остальная территория - луг. Двое игроков на­значаются на роли пастуха и волка. Остальные дети изображают гусей, которые ходят с гордой осанкой, вытянув шеи, взмахивают крыльями и шипят. Меж­ду пастухом и гусями происходит диалог:  Гуси, гуси? Га, га, га.  Есть хотите? Да, да, да! Хлеба с маслом? Нет, нет, нет! Так летите же домой! Нет, нет, нет. Серый волк под горой. Не пускает нас домой. Так летите, как хотите, только крылья берегите.  Гуси, расправив крылья, летят через луг, а волк, выбежав из логова, ловит их. *Вариант усложнения:*  - пойманные гуси становятся помощниками волка и хором считают, сколько он поймал. | Формирование осанки; развитие координации движений; развитие связной устной речи; активиза­ция внимания, памяти; развитие ловкости; развитие быстроты двигатель­ной реакции; звуковая и двигательная имита­ция, воображение, перевоплощение. |
| 16. | «Болото»  *Инвентарь:* коврики или куски картона (30x30 см). | Играют две команды. Каждая команда делится пополам и располагается на противоположных сторонах игровой площадки. Меж­ду ними - «болото». Первые два участника обеих команд получают по две «кочки» (коврики), с помощью которых они должны перейти «болото», не замочив ноги. Достигнув берега, первые участ­ники передают свои «кочки» партнерам по коман­де, и те начинают переход через «болото». Побе­ждает команда, первой закончившая встречную эстафету. | Развитие динамическо­го равновесия, коорди­нации движений, ориентировки в простран­стве и точности движений, способности соизмерять усилия и пе­ремещать внешние объекты («кочки») на необходимое расстоя­ние. |
| 17. | «Зайцы»  *Инвентарь:* корзины с тряпичными морковками. | Дети делятся на команды. Первые игроки каждой команды прыгают «зайчиками» на двух ногах по начерченной линии до корзины с морковками. Каждый берет по одной морковке и возвращается бегом по начерченной линии. Остальные игроки делают то же самое. Побеждает команда, закончившая первой.  *Варианты усложнения:*  - прыжки на одной ноге; взятую морковку тут же бросить в обруч; если не попал, подобрать ее и с ней возвратиться к команде;  - прыжки по ориентирам: бросить в обруч две морковки, из разложенных цифр выбрать обозначающее число попаданий и с ней вернуться к ко­манде. | Развитие умения дифференцировать усилия в прыжках и метаниях, быстроты реакции, запоминания последовательности движений, способности воспроизводить прямолинейные движения, сохранять равновесие при вестибулярных раздражениях. |
| 18. | «Невод» | Выбираются двое «рыбаков», остальные - «рыбки». Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Ловля продолжается до тех пор, пока не останутся две не пойманные рыбки, которые объявляются победителями и в следую­щей игре становятся рыбаками.  *Вариант усложнения:*  *-* рыбки дразнят рыбаков, произнося хором: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок». | Развитие быстроты ре­акции на движущийся объект, быстроты перемещения, распределение внимания при движении, согласованность совместных действий, устойчивость вестибулярного аппа­рата, равновесие, акти­визация речевой дея­тельности, совмещен­ной с движением. |
| 19. | «Кто быстрее»  *Инвентарь:* набивные мячи, гимнастические пал­ки, ленты разного цвета. | Игра проводится в форме эстафеты. Дети делятся на команды. Первые игроки по ориентиру (начерченной линии) перекатывают набивной мяч до конца игровой площадки, где выбирают ленту определенного цвета и с ней бе­гом возвращаются к своей команде, перепрыгивая через гимнастические палки, разложенные на по­лу. Вторые игроки делают все то же, но в обрат­ном порядке. Побеждает команда, первой закон­чившая эстафету. *Вариант усложнения:*  - перекат мяча не по прямой, а между стойками. Выбрав ленту, завязать ее на своей ноге бантиком, перепрыгивать через набивные мячи (или кегли). | Развитие пространственно-временной ориентации, координации движений, дифференцировки пространственных и силовых характеристик движения, быстроты реакции, силы мышц рук и ног, развитие точности, мелкой мото­рики пальцев. |
| 20. | «Казаки - разбойники»  *Инвентарь:* отличительные повязки на лоб (ленты). | Играющие делятся на две равные команды: «казаков» и «разбойников». По сигналу «разбойники» разбегаются в разные стороны игровой площадки, а «казаки» их догоняют, стараясь осалить. Осаленный игрок застывает на месте, руки в стороны. Но его может выручить игрок той же команды, хлопнув по руке; тогда «разбойник» считается свободным и снова убегает от «казаков». Когда все «разбойники» осалены, назначается короткий отдых. Все спокойно ходят по площадке, выполняя, дыхательные упражне­ния или ложатся на спину, раскинув руки и согнув в коленях ноги. После отдыха команды меняются ро­лями и игра продолжается. *Вариант усложнения:*  - «разбойники» находятся внутри очерченной площадки, а «казаки» снаружи. Перебрасывая мяч друг другу, «кашки» стараются осалить им «раз­бойников». Осаленные игроки выбывают из игры. Когда «выбиты» нес «разбойники», следует отдых, после которого игроки меняются ролями. | Развитие выносливо­сти, дыхательной и сердечнососудистой систем, координации движений, способности изменять скорость перемещения, активизация зрительного анализатора, дифференцировка уси­лий и развитие мелкой моторики, быстроты реакции на движущийся объект, способность к волевому напряже­нию при утомлении. |

**Рекомендации учителям физкультуры**

* содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей;
* подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуще­ствляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
* содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие ко­ординационных способностей, коррекцию двигательных нару­шений, развитие физических качеств, укрепление и оздоровление всего организма в целом;
* в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка;
* во время игр и занятий педагог следит за тем, чтобы дети долго не занимались однообразными движениями и не находились долго в одной и той же позе. Для этого педагог заинтересовывает детей другим видом игры или занятия;
* активно внедрять здоровьесберегающие технологии в урочной и внеурочной деятельности;
* пропаганда здорового образа жизни ученикам, через совместные мероприятия педагогов, учеников и родителей (Дни здоровья, посещение бассейнов и лыжных баз, походы выходного дня и др.);
* все применяемые методы, приемы, средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста - быстрая утомляемость, неуравновешенность и так далее - педагог должен наблюдать за состоянием играющих и не допускать чрезмерной физической нагрузки. Необходимо стараться правильно чередовать активные действия и отдых, своевременно переключаться на более спокойную деятельность.

Подготовка к проведению подвижных игр начинается с их выбора. При этом важно учесть состав группы, количество уча­стников, их возраст, условия, место и форму проведения. При проведении спортивного праздника в школе или во время летнего отдыха заранее нужно подготовить сценарий с описанием содержания и последовательности подвижных игр, эстафет, полос препятствий, игровых композиций, с текстами стихов, речитативов, считалок и т.п., включенных в программу.

Организация играющих детей - важная предпосылка для успеш­ного хода игры.