**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Металлплощадская средняя общеобразовательная школа»**

**Кемеровского муниципального района**

СТАТЬЯ

Роль подвижных игр в системе физического воспитания младших школьников

Составила: Гизатулина Марина Юрьевна,

Учитель Физической культуры

2015 г.

Игра – самостоятельный вид деятельности свойственный человеку.

Игра представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью.

Игры подразделяются на: настольные игры, игры подвижные, игры спортивные.

Широкое распространение у детей и подростков получили подвижные игры. К ним относится: бег, прыжки, метания, броски, передача и ловля мяча и др.

Подвижные игры делятся на (элементарные) подвижные игры и спортивные игры.

(Элементарные) подвижные игры – сознательная инициативная деятельность направленная на достижение цели, установленной самими играющими. Эти подвижные игры не требуют специальной подготовки. Активные двигательные действия устанавливаются правилами игры, которые определяют характер препятствий и трудностей в игре при достижении цели (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель и т. п.). Правила в них устанавливаются самими участниками в зависимости от условий в которых игры проводятся.

В спортивных играх правила строго регламентированы, в них требуются специальные площадки и оборудования. Также от участников требуются специальные подготовки и тренировки. Они относятся к виду спорта, по ним проводятся соревнования, где выявляются лучшие игроки, которым присуждаются спортивные разряды.

Подвижные игры делятся на индивидуальные и групповые.

Подвижные игры являются методом физического воспитания. Они способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств, в них совершенствуются и закрепляются навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами спорта.

Используются два основных вида подвижных игр: игры свободные или вольные и организованные с установленными правилами. У детей младшего школьного возраста они чаще бывают сюжетными, также их называют ролевыми.

Игры распределяются по степени сложности, по возрасту детей, по видам движений, по физическим качествам.

При подвижных играх работают различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивается подвижность в суставах. Особенно полезным в оздоровлении ребенка является проведение игр на открытом воздухе и зимой и летом, что способствует закаливанию детей.

При проведении подвижных игр надо следить, чтобы физические нагрузки были оптимальными с последующим увеличением нагрузок, чтобы организм детей постепенно к ним приспосабливался.

Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Игры не должны быть слишком длительными: обязательно нужно делать паузы для отдыха, так как дети младшего школьного возраста отличаются большой подвижностью и постоянной потребностью к движению, их силы быстро истощаются и быстро восполняются.

Большим значением подвижных игр в воспитании физических качеств являются выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость.

При планировании подвижных игр у младших школьников, учитываются их физическая подготовленность а также постепенность накопления навыков и знаний. Каждая игра должна быть такой трудности чтобы учащиеся могли преодолеть все препятствия на пути к достижению цели. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их.

Подвижные игры должны проводиться регулярно во время занятий физической культурой, на переменах в школе, во внеурочное время, а также на площадках во время прогулки, дома и т.д.

У детей 7-8 лет (1-2 класс) подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткие по времени с частыми передышками. Так как они в этом возрасте любят игры с прыжками и бегом необходимо применять для них следующие игры: «Салки», «Салки на одной ноге», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «К своим флажкам», «Заяц без логова», «Пустое место» и др.

В первые два года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Волк во рву», «Два мороза», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору» и др.

Детей в этом возрасте также привлекают игры с ловлей и бросанием мячей, для этого даются следующие игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Охотники и утки» и др.

Детям 9-10 лет (3-4 класс) уже доступны игры, довольно сложные по содержанию, так как у них заметно увеличивается сила, быстрота, ловкость, выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Это позволяет им решать более трудные тактические задачи. Их уже интересуют игры с соревнованиями между командами.

Мальчики в этом возрасте более склоны к играм с элементами единоборства, борьбы за мяч, взаимовыручки. Девочки же отдельно предпочитают спокойные игры – с предметами, с мячом. Также учащиеся этого возраста предпочитают игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствие, метанием различных предметов, а также военизированные игры на местности.

Интенсивность нагрузки и длительность игр в этом возрасте увеличивается.

Для детей этого возраста предпочтительны следующие подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Пионербол» «Мини-баскетбол» и др.

Всестороннее воспитание и гармоничное развитие учащихся, возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм.

При проведении подвижных игр учитель должен стремиться:

* укреплять здоровье учащихся и способствовать их физическому развитию;
* содействовать формированию важных двигательных навыков и умений;
* воспитывать у учащихся высоких морально-волевых качеств, интереса к игровой деятельности, умения самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Список литературы:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 320 с.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Е.В Кузьмичева. – Москва: изд.: Физическая культура, 2008. – 112 с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры [Текст]: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климков, Е.В. Кузьмичева – Москва: изд.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

Интернет ресурсы:

1. http://bibliofond.ru/view.aspx?id=14644
2. http://class.slovarik.org/podrobnosti-2/data-id22967