

Боева Гузьяль Рафхатовна,
учитель ФК,
МБОУ «С (К) НШ-ДСН^{№2}»,
г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1 КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье написано об играх - неотъемлемой части жизни любого ребенка. Даются советы по методике их проведения, способствующих развитию физической силы, ловкости, координации движения детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьник, подвижная игра, способы и методы проведения.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого урока физической культуры. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, кроме того, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функции дыхания и кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительных и слуховых анализаторов, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется мышечный аппарат, слабее работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Однако, психика ребенка, особенно младшего школьника, устроена так, что ребенка невозможно заставить целенаправленно выполнять какие либо, даже самые полез-

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ

ные упражнения. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В нашем учреждении обучаются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, поэтому на уроках физической культуры с детьми ОВЗ преимущество отводится играм средней подвижности. Им необходимы игры направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, броски, удары, передачи) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Но при проведении подвижных игр с учащимися возрастает роль учителя. Ему необходимо не только четко знать содержания и правила каждой подвижной игры, но и умело направлять учащихся на достижение двигательных задач, на формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, и тому подобное), без которых процесс воспитания и обучения не возможен. Обязательно нужно следить за техникой безопасности (объяснить ребенку, что во время игры нельзя толкаться, ставить под ножки и т.д.).

Мы стараемся подобрать такие игры, в которых активное участие принимают большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры:

- «Перелет птиц»

- дети стоят врассыпную на площадке. Они птицы. По сигналу учителя «птички улетают», дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке. По сигналу «буря», дети влезают на гимнастическую стенку или другие возвышенности. Когда учитель говорит «буря прекратилась» дети спускаются и снова бегают.

Во время игры учитель должен находиться возле пособий для лазания, чтобы в случае необходимости помочь детям.

- «Пустое место»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ

- играющие образуют широкий круг. Водящий идет с наружной стороны и дотрагивается до плеча одного из игроков, тот бежит пол круга в противоположную сторону. Каждый из игроков старается первым добежать до освобожденного места и занять его. Проигравший становится водящим. Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

- «Воробьи и кошки»

- чертится круг диаметром 3-4 метра. Один из детей кошка. Кошка сидит на середине круга. Все остальные – воробьи – становятся за чертой, вне круга. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать воробьев, не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманные выходят из игры. Когда кошка поймает 2-3 воробьев, выбирается новая кошка из числа непоиманных, и игра возобновляется.

«Лохматый пес» - ученик изображает собаку. Он сидит на скамейке в конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся на другом конце площадки за чертой – это дом. Они тихо подходят к «собаке», и говорят:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: что-то будет.

Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту, затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте, дать возможность восстановить дыхание, переключить их внимание на другую, более спокойную деятельность.

Использование подвижных игр на уроках способствует улучшению гармоничного, физического и умственного развития, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры на свежем воздухе закаливают организм, укрепляют иммунитет. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими игра-

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:
ОТ ИДЕИ К РЕЗУЛЬТАТУ**

ми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить с товарищами свободное время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галланов А.С. *Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников.* – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 160 с.
2. Болонов Г. П. *Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга.* – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
3. *Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование».* – Ростов н /Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
4. Ковалько В.И. *поурочные разработки по физкультуре: 4 класс.* - М.: ВАКО, 2010. – 176 с.