

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тимошкина Надежда Александровна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Педагогический колледж «Дорогомилово»

ГБОУ ВО «Московский городской

педагогический университет»

г. Москва

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности использования подвижных игр в системе начального общего образования, раскрывается необходимость физического развития детей в век компьютерных технологий.

Ключевые слова: физическая культура, подвижные игры, двигательные умения, двигательные навыки.

Феномен здоровья человека изучают такие науки как медицина, психология, педагогика, социология и др. При этом ученые придерживаются общего мнения, что двигательная активность оказывает положительное влияние на здоровье человека с раннего возраста и до глубокой старости.

Физическая культура в младшем школьном возрасте создает фундамент разностороннего развития, укрепляет здоровье, формирует разнообразные двигательные умения и навыки. Без двигательной активности у ребенка серьезно ухудшается здоровье организма, ослабляется его защита, не обеспечивается полноценное физическое развитие [3].

Традиционно считается, что направленное использование физической куль

туры в воспитании детей предусматривает решение следующих задач:

1. Оздоровительные задачи (укрепление здоровья, увеличение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, привитие гигиенических навыков и увеличение работоспособности и др.)

2. Образовательные задачи (формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта).

3. Воспитательные задачи (воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья, воспитание личностных качеств).

Работая с младшими школьниками, педагоги часто используют двигательные (подвижные, моторные) игры. Подвижные игры – важнейшее средство физического воспитания детей. Они всегда требуют от играющих активных двигательных действий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Основной особенностью таких игр является их соревновательный, творческий, коллективный характер [2].

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры, во внеурочной форме занятий, определяют большую роль руководителям, капитанам самих детей; они проводятся эпизодически, состав участников может варьироваться, а игры меняются по содержанию и объему игрового материала [4].

В подвижных играх участники выступают в различных ролях (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т. д.), которые развивают у них организаторские навыки.

Положительные эмоции у детей вызывает интересный сюжет игры, а также побуждает их к тому, чтобы они с легкостью проделывали те или иные приемы, проявляли необходимые волевые качества и физические способности.

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

Выбирая игру, руководителю стоит четко определить место ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, в которых дети участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадках лучше проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей. Во время прогулок и экскурсий используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

Перед тем, как проводить игру, педагог должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры.

Предлагаем вашему вниманию систему игр и упражнений, которую можно активно использовать в практической работе для реализации задач физического развития учащихся начальной школы.

Самыми доступными могут стать игры, проводимые в качестве физминуток на уроках. Это могут быть простые физические упражнения (встаньте, присядьте, нагнитесь, поднимите руки). Многие игры (упражнения) легко связать со стихотворением. Такие физминутки ребята очень любят проводить сами, кроме того упражнения можно легко связать с темой урока. Так, например, игру «Колпак мой треугольный» можно провести на уроках русского языка во время изучения тем «Имя существительное», «Имя прилагательное».

Многие современные дети предпочитают малоподвижные игры. Поэтому для отдыха на перемене школьникам можно предложить такие игры как: «Смена номеров», «Если нравится тебе...», «Ветер дует на того...», «Летел лебедь» и др.

Сейчас в школах перед занятиями утром проводят зарядку. Гимнастика до учебных занятий решает воспитательные и оздоровительные задачи.

Большое воспитательное значение имеет использование подвижных игр в процессе проведения внеклассных мероприятий. Можно предложить педагогам и учащимся такие мероприятия:

1. «Быть здоровым – здорово!» Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

2. «Дружба начинается с...». Цель: способствовать сплочению детского коллектива.

3. Викторина «Слабое звено». Цель занятия: формирование интереса к физической культуре.

4. «Для чего мы играем?» Цель мероприятия: сформировать представление об игре; учить различать игры.

Т. Виленская отмечала, что эффективность системы школьного физического воспитания, как и физического воспитания в целом, во многом зависит от грамотного решения комплекса чисто методических вопросов, касающихся адекватной оценки уровня физического развития учащихся, их физической подготовленности и общей физической работоспособности [1]. Исходя из этого, педагоги должны:

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества ребенка.

Список литературы

1. Виленская Т. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т. Виленская. – Ростов н/Д., 2006.
2. Тимошкина Н.А. Методика использования русских народных игр в ДОУ (старший дошкольный возраст) / Н.А. Тимошкина. – М., 2008.
3. Физическая культура. 1–11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград, 2014.
4. Яковлев В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. – М., 2006.