**Содержание:**

1. Введение..............................................................................................................3

2. Игра и возрастные особенности детей младшего школьного возраста.........4

3. Подбор и организация подвижных игр............................................................7

4. Методика проведения игр................................................................................12

5. Заключение........................................................................................................21

6. Литература.........................................................................................................23

**1. Введение**

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человека открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания.

Игра – специфический вид детской деятельности, а подвижная игра является сознательной детской деятельностью, направленной на достижение поставленной цели, причем способ ее достижения играет подчиненную роль. Содержание подвижных игр составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, метания, лазания и т.д. структуру подвижных игр и взаимодействия играющих определяют и регулируют правила игры. Особенности подвижной игры определяются ее эмоциональной насыщенностью, многообразием моментов веселой неожиданности, способствующих положительному эмоциональному настрою. На положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются эмоциональные резерв, возможности организма. Двигательная деятельность ребенка в игре вовлекает в работу разнообразные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке, предупреждая утомляемость.

Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия ее участников неидентичны.

Уже одно предвкушение предстоящей игры вызывает у детей положительные эмоции. Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре. Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект.

С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

**2. Игра и возрастные особенности детей младшего школьного возраста**

Игры, рекомендуемые школьной программой, направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике беспокоит гиподинамия детей. Двигательный режим ребенка заметно сокращается с момента поступления его в школу, что связано с началом новой деятельности – учебы. Единственным средством профилактики гипокинезии детей может стать создание оптимального объема двигательной активности с правильной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре в школе. Немалая роль принадлежит здесь и подвижной игре – естественному виду живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства.

Дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма, что сказывается на снижении его общей биологической устойчивости. Среди школьников особенно распространены хронически заболевания дыхательных путей, и это служит причиной болезней внутренних органов, является постоянным очагом интоксикации сенсибилизации организма. Особую роль в профилактике заболеваний органов дыхания играет организация разнообразных подвижных игр и других физических упражнений на открытом воздухе. Установлено. Что при систематических занятиях резко сокращается количество заболеваний дыхательных путей (тонзиллитов, бронхитов), заметно улучшается осанка детей, снижается избыточный у многих детей вес.

Особенно важны занятия играми и корригирующей гимнастикой с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Не только уроки физкультуры, но и активный отдых во время перемен, занятия играми на свежем воздухе в режиме продленного дня содействуют созданию оптимального объема двигательной активности учащихся.

Успехи школьника в учебе во многом определяют четкое соблюдение режима дня и адекватные физические нагрузки. Чтобы правильно выбрать для школьника необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом нужно учитывать особенности возрастного развития и возможности детей.

Мальчики и девочки младшего школьного возраста (7-9 лет) по показателям физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки и пропорции тела) различаются незначительно. В этом возрасте они мало растут – от 120 до 137 см., а вот вес тела увеличивается более заметно: средняя прибавка составляет 2,5 кг. В год (с 26 кг. в 7 лет до 33,5 кг в 10 лет). Окружность груди, равнявшаяся в 7 лет половине роста, к 10 годам уменьшается на 2 – 3 см. (68 – 69 см.) из – за вытягивания тела в длину. Продолжается окостенение скелета, поэтому неправильная посадка за партой, односторонняя нагрузка (скажем ношение портфеля в одной руке, увлечение однообразными играми) могут привести к сутулости, искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулатурой, мало двигающихся. В дальнейшем, после окостенения скелета, у них на всю жизнь остаются боковые искривления позвоночника (сколиозы) сутулая или круглая спина, а живот в связи со слабостью брюшного пресса будет выпячен. В возрасте от 7 до 10 – 11 лет постепенно завершается окостенение рук? Укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжелую работу и ряд сложных физических упражнений. По мере развития костей улучшается координация движений, растет мышечная сила.

Сердечно – сосудистая система имеет следующие особенности: в 7 – 9 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела – почти как у взрослого. Однако снабжение органов и тканей всего организма кровью происходит у детей почти в два раза быстрее. Это объясняется более высокой частотой сердечных сокращений (в состоянии полного мышечного покоя она равна 85 – 90 уд / мин в 7 лет и 80 – 85 – в 10 лет); более высокой скоростью кровотока, то есть скоростью, с которой кровь проходит по сосудам тела и возвращается к сердцу; большим количеством артерий и капилляров.

В 7 – 11 лет у ребят еще слабо развиты дыхательные мышцы; дыхание более поверхностное и частное – 22 – 24 раза в минуту. Обмен веществ и уровень энергетических затрат организма в состоянии покоя довольно высоки (много энергии идет на рост и увеличение массы).

Организм ребенка отдает больше тепла, чем организм взрослого человека, из – за большей относительной поверхности тела, приходящейся на единицу веса. Так в 7 лет она равна 360 см2 /кг, в 10 – 338 см2 /кг, а у взрослого – 230 см2 /кг. В связи с эти потребность в питании (на 1 кг веса) у младших школьников значительно выше, чем у подростков и взрослых (М. Я. Студеникин, В. Н. Бисярина).

Возраст – своеобразный мостик между детством и отрочеством. Вчерашний ребенок становится школьником. Есть понятие «готовность к школьному обучению». Им психологи и физиологи обозначают ту степень физического и умственного развития, ту сумму знаний умений и навыков, которыми должен обладать ребенок, чтобы справиться с новыми обязанностями и задачами. Нередко родители считают: ребенок готов к школе, если владеет навыками чтения, счета, письма. Между тем гораздо важней не столько тот или иной, хотя и необходимый для обучения, навык, сколько общий уровень развития – и физического и умственного. Причем не следует рассматривать физическое развитие как нечто второстепенное – именно от него часто зависят успехи первоклассника.

Семь лет – это тот узловой момент, когда меняются жизненные условия и увеличиваются нагрузки, перестраивается организм. Это выражается в широком размахе колебаний в физической и психической сфере, в общей неустойчивости организма, в его податливости внешним воздействиям.

**3. Подбор и организация подвижных игр**

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру а на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Младший школьный возраст (1 – 3 классы) характеризуется достаточным развитием сердечно – сосудистой системы. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха.

У школьников в этом возрасте преобладает предметно – образное мышление. Подвижные игры носят, как правило, сюжетный характер, предоставляя участникам возможность драматизации, проявления творческой активности.

Заметно выражена у мальчиков и девочек этого возраста потребность к совершенствованию речевого аппарата, в связи с чем в программу включено немало игр с речитативом. Поскольку координация движений у детей еще не совершенна, полезно применять игры, требующие проявления значительной точности движений, чувства времени и пространства.

Учащиеся 3- го класса начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач, в частности умения владеть мячом: передача, ловля, выбивание. В занятия включаются игры с комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, с подлезанием, перелазаниями и прочим.

Характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр – движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие преимущественного проявления ловкости и быстроты, без больших длительных напряжений.

У ребят в этом возрасте начинают активно формироваться навыки общественного поведения, проявляется заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе. В этом возрасте по сравнению с дошкольным дети уже могут сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам поведения, оценивать поступки других. Иначе говоря, они уже имеют определенный опыт общения и совместной деятельности в коллективе сверстников. Однако у ребят еще слабо развита способность к умственному анализу, несмотря на то, что многие из них уже умеют ответственно относиться к своим поступкам, скрывать переживания, проявлять чувство товарищества.

Особенности физического и психического развития детей диктуют учителю и методику организации подвижных игр. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно – образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры, когда она еще не закончена.

В педагогической практике известно, что настоящий организатор и воспитатель детей должен обладать способностью до предела сократить расстояние между собой и детьми. Инструментом, помогающим решать эту задачу, является игра. «Не может быть педагога, который не умел бы играть», - утверждал А. С. Макаренко.

Учитель физкультуры и любой педагог. Понимающий значение игры и применяющий ее в работе, должен овладеть методикой игры. «Руководство играми составляет очень трудную задачу» - писал основоположник отечественной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт.

Учитель физкультуры, классный руководитель должны владеть умением воспитывать через игру, уметь так организовать коллектив, чтобы действия каждого участника игры давали ему возможность проявить личные качества и вместе с тем приносили успех общему делу. Игра является методом физического развития детей, их нравственного воспитания и одновременно способом совершенствования педагогического мастерства самого учителя.

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться принципами дидактики. Это выражается в осознании восприятия игр учениками, активном участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на уроках физкультуры, в тех или иных формах внеклассной работы должна быть заранее спланирована, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер. Закон педагогики, трактующий о том, что учить других надо только тому, что хорошо знаешь сам, имеет прямое отношение к подбору и организации игр учителем.

Выбор подвижной игры, прежде всего, зависит от тех педагогических задач, которые учитель ставит перед уроком или тренировкой. Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Степень трудности игры определяется подготовленностью класса. Надо четко представлять, что учащиеся могут, и что еще не в силах.

На выбор игры для урока или тренировочного занятия влияет количественный состав группы, а также надо учитывать, где проводится игра (в зале, не площадке, на поляне), какой инвентарь имеется в распоряжении руководителя.

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра применяется впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ходе состязания. Вот почему на первых порах необходимо при подготовке к любой новой игре составлять конспект, включая его в разработку урока или тренировочного занятия.

В обязанность руководителя помимо изучения игры входит и подготовка для нее места, обеспечение игры инвентарем.

Организация играющих – важная предпосылка для дальнейшего успешного хода игры. Разместить играющих и правильно выбрать место для объяснения игры – первое важное условие. Прежде всего, выбирают водящего или разделяют играющих на команды. Лучше, если водящего назначит сам руководитель или его изберут играющие, но предварительно руководитель объясняет какими качествами должен обладать водящий (хорошо владеть мячом, быть быстрым, сообразительным, внимательным и т.д.). Иногда можно применять считалку, определять начинающего по жребию. Последующие водящие обычно выявляются в ходе игры или по результату прошедшей игры.

Командные игры – наиболее эффективное средство закрепления навыков, а также воспитания коллектива. Однако нужно учитывать, что играть интересно, когда команды равны по силам.

Для оценки действий играющих в ряде случаев необходим помошник судьи. Руководитель может назначить его сам, а затем заменить, чтобы он тоже мог принять участие в игре.

Капитанов команд (если они нужны) выбирают обычно сами занимающиеся. Капитану дается право распределять роли в команде. Капитан следит за соблюдением правил и дисциплины. Он является помошником руководителя в своей команде.

Объяснение игры проходит, когда участники построены и распределены по командам. Изложение игры надо сопровождать показом. При проведении в с младших классов игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. Перед игрой детям сообщается о всех командах или сигналах, которые применяются в игре.

Чтобы убедиться, понятна ли игра, учитель спрашивает у донного – двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. Учащиеся должны знать, что даст им, помимо удовольствия, та или иная игра, они должны быть уверены, что игра тренирует их в выполнении того или иного приема, укрепляет мускулы, формирует выносливость, смекалку, инициативу и самостоятельность.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующий схеме: 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится); 2) роли играющих и их расположение на площадке; 3) ход игры; 4) цель игры; 5) правила игры. Заканчивается объяснение игры ответом на вопросы играющих.

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных образовательных и воспитательных задач. Обязанность руководителя не только начать игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить.

Одна из наиболее важных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Только при таком отношении к игре можно активно влиять на детей, решать нужные педагогические задачи. С окончанием игры обрываются игровые связи, почти полностью исчезает не формальная игровая сфера. Однако остается главное – доверие ребенка к педагогу, который, пренебрегая взрослостью, может войти в детский мир, оставаясь вместе с тем справедливым авторитетом.

Руководителю важно следить за психологической атмосферой подвижной игры. Нельзя допускать пререканий, грубости, следует спрашивать помошников о замеченных ошибках, дисциплине в командах. Воспитание выдержки, справедливости, взаимовыручки, настойчивости в достижении цели – важная задача руководителя.

Не менее важно следить за выполнением основного приема игры, на закрепление которого она в основном направлена. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить. Неожиданное для учеников окончание игры может вызвать отрицательную реакцию.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. После игры полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. Наблюдая за игрой и подводя ее итоги, учитель может оценить: знание правил и умение их соблюдать, умение целесообразно и согласованно действовать в игре; умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Объективный обзор игры со стороны учителя приучает школьников к правильной самооценке. К разбору полезно привлекать помошников из числа занимающихся. Это приучает критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, интерес к дальнейшему участию в играх.

Педагогические наблюдения в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, также имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности. Наблюдения в процессе игры – один из источников совершенствования педагогического мастерства, связанный с познанием своих учеников.

**4. Методика проведения игр**

В ряде игр встречаются элементы, связанные с различными движениями туловища, головы, рук, а также с бегом, прыжками, преодолением препятствий. При этом в работу включается сердечно – сосудистая и дыхательная системы, укрепляется двигательный аппарат. Такие игры оказывают общее влияние на формирование основных двигательных качеств, но при специальном подборе игрового материала можно достигать относительно изолированного воздействия на отдельные части тела и группы мышц.

Главная задача игр с элементами общеразвивающих упражнений не достижение максимальных результатов, а укрепление двигательного аппарата, общее физическое развитие. Как правило, такие игры богаты сюжетами и двигательными действиями, что помогает решать задачи не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети приучаются соблюдать правила, быстро мыслить, проявлять волю и выдержку, выручать друг друга.

*1. Класс, смирно!*

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые ни должны выполнять в том случае, если учитель перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более трех минут. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

*2. Светофор*

Изготавливаются кружки (диаметр – 10 см) красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый - стают, на зеленый - маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход зала упражнения изменяются: красный – все стоят с хорошей осанкой, желтый – шаг на месте, зеленый – продвижение вперед легким бегом.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать, как лошадка и др. учителю самому надо быть внимательным, и давать сигналы строго по правилам уличного движения.

*3. Шишки, желуди, орехи*

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру (первый номер – в трех – четырех шагах от водящего). Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи.

По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места становится водящим.

Если водящий скажет: «Желуди!», меняются местами вторые в тройках, если «Шишки!» - меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра уже освоена, то водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки, орехи!» вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-либо другую тройку. Такой игрок идет водить.

При повторении игры каждую тройку можно построить не в колонну, а в кружок.

Игры с бегом. Бег – это движение циклического типа, отличающееся от ходьбы наличием фазы полета, т.е. отрывом обеих ног от опоры. Фаза полета усиливает быстроту передвижения за счет инерции, позволяя мышцам расслабиться и способствовать восстановлению энергетических ресурсов. Попеременное сокращение и расслабление большого количества мышц вовлекает в работу большое количество систем организма (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.), деятельность которых проходит на устойчивом уровне адаптации, способствуя увеличению физиологических резервов детского организма. Физиологически особенности бега позволяют использовать его в качестве упражнения, повышающего физическую нагрузку при благоприятных сдвигах в состоянии вегетативных систем.

*1. Гуси – лебеди*

Для игры нужны четыре – шесть гимнастических скамеек и два – четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси – лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из – за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

*2. Два мороза*

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10 – 20 м. линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?!

Дети дружно отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух пробежек из не пойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечаются ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

*3.День и ночь*

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь. У каждой команды на свой стороне площадки (в 10 – 12 м.) дом.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет ми пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игры с прыжками. Прыжки – основное движение ациклического типа. При прыжках отсутствует повторение одинаковых действий, а весь процесс его выполнения составляет единое движение, в котором можно различить три фазы: подготовительную в виде размаха, приседания или разбега, основную – отталкивание и полет, заключительную – приземление. Во всех фазах требуется сложная координация движений, сочетание сильных, но кратковременных мышечных усилий с последующим снижение нагрузки. Во время прыжков физиологическая нагрузка связана не только с мышечной работой, но и со значительным воздействием на суставы и связки, нервную систему. Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться и двумя ногами, мягко приземляться. Наблюдения за действиями ребят в играх помогают учителю физкультуры определить толчковую ногу того или иного ученика, что важно для дальнейшего совершенствования в прыжках.

Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции.

*1. Попрыгунчики – воробушки*

Чертится круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

*2. Волк во рву*

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50 – 70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий) остальные участники игры – козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех – четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина рва позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать в ров ногой. Козочки, нарушившие, это правило считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, ступившим за пределы рва.

*3. Кто обгонит?*

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Выигрывает команда, которая достигла границы первой. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом ребята кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если ее игроки оступались на вторую ногу или расцепили руки.

Игры с метаниями на дальность и цель. Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в младших классах, содержат все основные виды метаний – на дальность, в неподвижную и движущуюся цель.

Метания с использованием малых и больших (легких) мячей укрепляют суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми.

*1. Попади в мяч*

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на том же уровне.

Когда игра освоена, можно метать мячи в два волейбольных мяча, и если мячей хватает, их раздают всем участникам. Обстрел волейбольных мячей начинается с двух сторон одновременно. Если один мяч закатился за линию, а второй еще в поле, то метание производится по оставшемуся мячу. Игра заканчивается когда в поле не останется волейбольных мячей.

Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко. Продолжительность игры 8 – 10 минут

*2. Охотники и утки*

Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая - утки - выходи в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время.

Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.

**5. Заключение**

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, связанные с ростом городов, не могут умалить значение игры.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее с трудом, ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и игра связана с применением правил, без которых она не осуществима.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, классному руководителю, использующему игру в своей работе.

**6. Литература**

1. Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. Культуры. – М.: Просвещение, 1979.

2. Справочник педиатра / Под ред. Студеникина М. Я. М.: Медицина, 1972.

3. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т. В. , Рябухина Т. А. – М.: физкультура и спорт, 1988.