Қазақстан Республикасының білім және ғылым министрлігі

 Ақмола обласының білім басқармасы Атбасар ауданының білім бөлімі

 Министерство образования и науки РК

 Управление образования Акмолинской области

 КГУ «Отдел образования Атбасарского района»

*«Подвижные игры в*

 *системе физического воспитания»*

***(выступление на научно-методической***

 ***конференции)***Учитель физической культуры

 Шпиц-Берг Марина Федоровна

 первой категории

 КГУ Средняя школа №1

город Атбасар, Акмолинская область.

Директор школы - Чуркина Татьяна Александровна

**

*г. Атбасар*

Именно в игре ребенок познает окружающий мир, его законы, учится жить по правилам. Все дети обожают двигаться, прыгать, скакать, бегать наперегонки.

Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий,

связанных с правилами, обязательными для всех участников.

 Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого дети

готовятся к жизни.

Подвижные игры - важное средство физического воспитания. Они никогда не потеряют своего значения, с течением времени могут измениться только их содержание и методы проведения.

В педагогической практике физического воспитания особое внимание уделяется подвижным играм с участием двух или более команд. Командные игры носят комплексный характер, и в процессе их проведения каждый участник чувствует свою ответственность, дух товарищества и взаимопомощи на пути достижения победы. Это имеет большое воспитательное значение.

 Использование спортивно - игрового метода на уроках физического воспитания в общеобразовательных школах получило большое развитие.

Игра является одним из древнейших средств обучения и воспитания подрастающего поколения. Разнообразные специальные игры оказывают большую помощь в трудовом воспитании детей и подростков. Различные подвижные игры и эстафеты способствуют совершенствованию гибкости, быстроты, силы, ловкости, воспитывают у учащихся находчивость и сообразительность. Многие игры и эстафеты способствуют совершенствованию ловкости движений, дают возможность применения полученных навыков в быту в процессе учебы, в труде и особенно в условиях службы в рядах Вооружённых сил.

При проведения подвижных игр надо строго соблюдать существующие правила и предъявляемые к ним требования. Это способствует соблюдению учащимися порядка, дисциплины, учит их контролировать свои поступки и действия, закаляет их волю.

Подвижные игры нужно проводить на различных уровнях. Дети начальных классов очень любят подвижные игры и упражнения. Однако они не должны быть продолжительными и однообразными. Во избежание перегрузки по ходу игры и упражнении надо делать перерывы.

Детям можно предлагать следующие упражнения:

- Броски больших и малых мячей в цель или на дальность, ловля

брошенного мяча, удары мяча об пол и стенку, точная передача мяча друг другу, стоя в кругу или по парно различные движения руками; медленный или быстрый бег короткими или широкими шагами;

- Бег с различной скоростью, бег с преодолениям несложных барьеров, изменения направления по сигналу;

- Прыжки на месте со скакалкой. Прыжки с места в длину или с разбега в высоту.

Для учащихся 1-4 классов рекомендуется игры «К своим флажкам», «Стой кто идет?», «Сова», «Волчья яма», «Охотники и утки», «Спортсмены – наездники», «Трамвай», «Проходи и не задевай», «Замена пассажиров», «Оброти внимания».

Для учащихся 5-7 классов «Удочка, «Веревка под ногами», «Стрельба», «К четырем столбам», «Бросай дальше», игра в лапту с препятствием, «Отдай и садись»

При благоприятных погодных условиях полезно организовывать подвижные игры и эстафеты на открытом воздухе. Подвижным игра на воздухе нужно отводить полтора два часа в день. Никаких особых усилий со стороны родителей не требуется, так как дети сами все организуют. Требуются только понимание и помощь. Главное - обеспечить подходящую по погоде одежду и выделить около дома площадку для игр. Надо позаботится и об инвентаре мячи, волейбольная сетка, бадминтон и др.

Никогда не запрещайте детям подвижные игры! Не стоит и сердится, если во время игры немного испортится или испачкается одежда. Спокойно, но твердо нужно заставить почистить ее. Помните, что в этих играх ребенок незаметно ля себя трудится над самовоспитанием в широком смысли этого слова.

Известный знаток физического воспитания детей профессор В.В. Гориневский писал: что во время подвижных игр затрата мышечных сил бывает очень велика, но вся работа распределяется между большим количеством мышечных групп. От этого отдельные мышцы не переутомляются. А большая работа всегда усиливает кровообращение, и дыхание развивает легкие и сердце, содействует обмену веществ и росту.

Основными элементами многих игр является бег, прыжки, бросания и метания мяча или других предметов. Эти движения наиболее естественные и свободны детям младшего школьного возраста.

 Подвижные игры несут радость и удовольствие Наряду с этим, действие ребят в игре ограничены некоторыми правилами, и это является определением сдерживающим фактором. Особенно в командных играх, где «один за всех и все за одного!». Каждый мобилизует свое умение, ловкость, силу, быстроту, находчивость, чтобы не подвести команду выделяются вожаки, капитаны, и незаметно прививаются организованные навыки и дисциплина. В таких играх ребята незаметно для себя воспитывают друг друга.

 Очень хорошо, если мальчики и девочки объединяются для игры. Кроме того, девочки и мальчики с ранних лет привыкают к дружбе и уважению друг к другу. Есть игры которые ребята могут играть месяцами с увлечение, самозабвенно.

 Игры простые в организации, разнообразные по содержанию и не требующие четких правил, специально оборудования и особой тренировки от игроков, называется *подвижными играми. Спасибо за внимание!*