Использование подвижных игр на уроках гимнастики в начальной школе

Сандова С. Х.,
учитель физической культуры
ГАОУ ТО «Гимназия российской культуры»

Образование, как основной социокультурный механизм развития личности ребёнка, обусловливает отказ от знаниевой парадигмы и актуализирует компетентносный подход к пониманию его (образования) цели и задач. При этом способность успешно действовать в постоянно обновляющемся пространстве современного информационного общества выдвигает на первый план формирование и развитие социально-коммуникативных компетенций личности. Большое поле возможностей для решения этой задачи представляют игровые методики, в частности и в преподавании физкультуры, которые одновременно должны способствовать возникновению устойчивой положительной мотивации к занятиям физической культурой, и являются базой для формирования навыков здорового образа жизни.

Однако научно-обоснованных методов применения игровых методик на уроках физкультуры разработано очень мало, что обусловливает массовое неумение педагогов вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции на уроках физкультуры. Это приводит к снижению интереса у школьников к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, недопустимо низкому уровню здоровья подрастающего поколения (по данным Министерства здравоохранения России).

Как известно, школьникам гораздо больше нравится играть и весело резвиться, чем заставлять себя настойчиво учиться, и умному педагогу просто грех этим не воспользоваться в благих учебных целях, гармонично включая подходящие игры в проводимые уроки. Если созвучную задачам урока подвижную игру умело использовать в нём, то необходимые физические и психические качества, а также двигательные умения и навыки можно развивать намного легче и успешнее – в форме приятного развлечения, как бы резвясь и забавляясь.

Эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут успешно применены на уроках физической культуры в разделе гимнастики. Если на уроке гимнастики решается задача развития *силы,* то в него очень полезно включать вспомогательные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления

противника в непосредственном соприкосновении с ним – перетягивание, сталкивание, удержание, выталкивание, элементы борьбы и т.д., различными двигательными операциями с доступными отягощениями.

Для развития *быстроты* подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие расстояния в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на осознанное и целеустремлённое опережение соперника.

Для развития *ловкости,* необходимо использовать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой и тактической изворотливостью, умения своевременно и результативно использовать те редкие благоприятные моменты и ситуации, которые непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

Для развития *выносливости* применяются игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В раздел гимнастики входят также *построения и перестроения*. Они способствуют воспитанию правильной осанки, развитию точности движений, чувства ритма и темпа, навыков коллективных действий, концентрации внимания.

Программный материал по подвижным играм на уроках гимнастики.

Основная направленность	классы			
	1	2	3	4
Развитие скоростных способностей	Различные эстафеты с предметами, с акробатическими элементами, лазанием и перелезанием, с упражнениями на равновесие, прыжками; «Домики», «Своевременный подхват», « К своим флажкам»		П/и «Почтальон», «Белые медведи», с акробатическими элементами, лазанием и перелезанием, с упражнениями на равновесие, прыжками.	

Развитие координационных способностей	«Веселые упражнения», «Соблюдай равновесие», «Эстафета по табуреткам», «Пробеги под скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча», «Своевременный подхват»	«Борьба на бревне», «Искусные перемахи», «Прыжки с двумя скакалками», «Своевременный подхват»
Развитие силовых способностей	«Коршун и наседка», «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Перетягивание каната», «Перетягивание в квадрате», «Переправа по перекладине», «Выталкивание с шестом»	«Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Бой на корточках», «Поднять соперника», «Выталкивание с шестом»
Развитие скоростно-силовых способностей	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», эстафеты с прыжками и набивным мячом	«Точный прыжок на коня», «Прыжок и кувырок», «Чехарда», «Эстафета с чехардой», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки с гантелями», эстафеты с прыжками и набивным мячом
Развитие общей выносливости	«Белые медведи», «Невод», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», различные виды салок.	
Развитие гибкости	«Море волнуется», «Салки с пролезанием между ног», «Повтори движение»	Перетягивания в парах», «Затяни в круг», «Путаница», «Повтори движение»

Проведённая исследовательская работа с детьми (анкетирование и тестирование), показывает, что внедрение игрового метода в учебный процесс, а в данном примере, на уроках гимнастики, позволяет объединить в единое целое процессы обучения, развития и воспитания учащихся. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет мне добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными. Важным

достоинством данного метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение игрового метода в гимнастике влияет на формирование социально-коммуникативных компетенций учащихся: умение анализировать и оценивать деятельность одноклассников, т.е. работать в группе, соотносить личные и командные цели и интересы, побуждает детей к творческому и поисковому решению стоящих перед ними задач.