**Учитель физической культуры**

**МБОУ СШ№1 г. Новый Уренгой**

 **Бурехина Светлана Анатольевна.**

**Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников в процессе урока физической культуры.**

 Значение двигательной активности для нормальной жизнедеятельности организма общеизвестно. Как отмечает профессор В.К. Бальсевич (1990) «Физическая культура - первый самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке. Без крепкого здоровья невозможно ни всестороннее развитие, ни полноценная жизнедеятельность человека».

 Мы, учителя, должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, личным примером демонстрируя здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Давно известно, что подвижные игры - важнейшее средство и метод физического воспитания детей, особенно начальных классов.

 В школе я работаю уже 20 лет, и на личном опыте убедилась в этом. Ведь только в играх ребёнок раскрывается полностью. Он раскован, бодр, поможет другу. Играя, он забывает об усталости, тренирует себя в нравственных поступках, обретает друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе. Особенно игра полезна на этапе начального освоения физических упражнений. Кто работает в начальных классах, тот знает, как бывает иногда нелегко научить детей младшего возраста технике выполнения того или иного упражнения, элемента. А неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся легче перестраиваться при изменении техники движения, экономно их выполнять в различных ситуациях. Поэтому я убедилась, что уроки, состоящие из подвижных игр, более целесообразны и интересны.

 Игра – это вид деятельности, в процессе которого отражается накопленный людьми жизненный опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности.

 Многие учёные рекомендуют включать в учебно-воспитательный процесс игры, развивающие у детей интерес к науке, литературе, спорту, воспитывающие любознательность, положительные черты характера и т.д. Наступило время серьёзного воссоздания традиционных и создания инновационных форм физического воспитания детей. Изучение и возрождение народных средств физического воспитания приобретает особую актуальность, и включение народных подвижных игр и самобытных физических упражнений в процессе физического воспитания учащихся позволит более эффективно решать его специфические задачи.

 ***Игровой метод*** - отражает методические особенности игры игровых упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми младших классов широко использую сюжетные и несюжетные, а также подвижные игры. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка. Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического вос­питания и даже воспитания в целом.

 Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра слу­жила и служит удовлетворению различных потребностей - в само­познании и внешнем контактировании, духовном и физическом раз­витии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методи­ческие особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания. Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты «Сюжетная» организация. Деятельность играющих ор­ганизуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достиже­ние определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непо­средственно заимствуется из окружающей действительности с об­разным отражением тех или иных прикладных действий и жизнен­ных отношений, либо специально со­здается, исходя из потребностей физического воспитания, как ус­ловная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр. Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда су­ществуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не предопределяют жестко конкретные действия.

 Игровая деятель­ность в процессе физического воспитания имеет, как правило, ком­плексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия. Широкая самостоятельность действий зани­мающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное из­менение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способ­ностей. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоцио­нальность. В большинстве игр воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противополож­ные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности. Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки, игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав дейст­вий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность до­стижения игровой цели различными способами, постоянное и вне­запное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регули­ровать нагрузку по величине и направленности.

 В процессе игры важно контролировать и стимулировать действия учащихся. Любая сюжетная игра или командная эстафета требует от участников определённых правил. Я учу детей играть не только под моим руководством, но и самостоятельно.

 Важное значение для решения задач обучения и воспитания имеет правильное распределение игр в течение учебного года. Например, в 1 классе в 1 четверти целесообразно использовать следующие игры: «Стань правильно», « К своим флажкам», « У ребят порядок строгий». Эти игры способствуют изучению строевых команд, учат правильно ходить, бегать, прыгать, чётко выполнять коллективные действия. Они просты по содержанию и правилам и в основном командного характера.

*Для развития внимания* в 1 классе используют следующие игры: «Карлики и великаны», « У ребят порядок строгий», «Запрещенные движения», «Быстро по местам», «Фигуры», «Флюгер».

*Для развития быстроты:* «Дети и медведи», «Гуси – лебеди», «Зима - лето», «Космонавты», «Кот проснулся», «Пчёлки».

*Для комплексного развития физических качеств:* «Зайцы сторож и жучка», «Колдунчики», «Через ручеёк», «Стая».

 Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному воспитанию развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

 Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, даёт возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

 Подвижные игры обладают ещё одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существуют и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие, увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление утомления, но я не допускаю его крайних форм и вовремя снижаю интенсивность и объём нагрузок. Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных способностей, с другой стороны,- обеспечивать проведение врачебного контроля.

*Педагог должен стремиться:*

 - укреплять здоровье занимающихся;

 - воспитывать необходимые морально-волевые качества;

 - формировать организаторские способности;

 - содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;

 - учитывать психофизические способности каждого ребенка.

 Чтобы интерес к игре у детей не падал, и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

 - из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;

 - оценивать доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;

 - место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено. П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов - приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут имитационными.

 В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, поскольку:

- создают условия для их активности;

- предоставляют возможность выбора;

- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;

- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини - соревнования, упражнения для своих товарищей;

- нацеливают на способ достижения результата;

- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;

- развивают учебно-познавательные мотивы.

Ведущее значение имеют имитационные игры, творческие или сюжетно ролевые игры, разнообразные игры – забавы.

***Имитационные игры*** - это игры, содержанием которых является подражание движениям животных, птиц, они не имеют определённых правил и в значительной мере зависят от окружающей обстановки.

***В творческих (сюжетно-ролевых) играх*** участники сами определяют цель и правила игры. Школьникам младших классов присуща способность к перевоплощению. Они с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения птиц, животных или движения, имитирующих труд человека.

***Игры - забавы*** имеют определенные правила. Поэтому именно такие игры и составляют основное содержание народных игр, передающихся от поколения к поколению.

 Если в творческих и имитационных играх главная задача - направлять деятельность детей, то в играх - забавах вся организация и руководящая деятельность зависят от учителя. В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий – урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока

 Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности. Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

 Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углублённом, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими.

 Не менее важны игры с мелкими различными предметами. Упражнения с мячами, мешочками и другие повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

 При проведении подвижных игр на уроках физкультуры учитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы, показывать ученикам игры с небольшим составом участников,

которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьной площадке. В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает организаторские навыки.

 В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создаёт благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения.

 На этапе ознакомления игры помогают избежать скованности и не правильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют, с одной стороны, развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, а с другой - познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Образовательная направленность подвижных игр на уроке состоит в том, чтобы учитель научил детей играть. Однако нужно не только объяснить ребёнку значение игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания дома, во время отдыха и т. д.

 Основой формирования личности школьника является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем и под его руководством. Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности детей. Формирование у школьников волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения предполагает использование подвижных игр и самобытных физических упражнений в школьной программе. Игровая деятельность даёт больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками.

 Воспитательные возможности игры заключаются в её содержании. Подбирая игру, обязательно нужно продумывать, с какой целью проводить её, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависит от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер их отношений в коллективе.

 К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укреплению их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

 При правильной организации занятий, с учётом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

 В связи с этим на уроках физической культуры применяются разнообразные по содержанию игры.

 Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена

веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

 Подвижные игры оказывают положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого нужно строить игру так, чтобы она вызывала у играющихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводит к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций. Строгие и четкие правила в подвижных играх способствуют взаимодействию участников и устраняют излишнее возбуждение.

***Классификация подвижных игр.***

 Для решения разных педагогических задач с учётом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр.

 *Игры распределяют:*

1.*По степени сложности их содержания* **-** от самых простых к более сложным (полуспортивным).

 2. *По возрасту детей* (с учётом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.

 3. *С учётом полового признака* (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. *По содержанию* (творческие, имитационные, игры-забавы, игры-состязания).

 5. *По видам систем движений*, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега игры с метанием в подвижную и не подвижную цель, игры с броском и ловлей мяча).

 6. *По направленности* на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.

 7. *Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта.* Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для тог или иного вида спорта.

 8*. В зависимости от взаимоотношений играющих:*

 \* игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с « противником»;

 \* игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;

 \* игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному отбору в разных случаях:

 \* по форме организации занятий (игры на уроке - подготовительная, основная, заключительная части; на спортивном празднике и т.д.);

 \* по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);

 \* с учётом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

В таблице № 1 приводится классификация подвижных игр для начальных классов, разработанная в соответствии с задачами уроков физической культуры.

 **Таблица№1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формулировки задач урока** | **Наименование игр** |
| Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.) | «Быстро по местам», «Карусель»,« Класс смирно!»  |
| Общеразвивающие упражнения в игре | «Запрещённое движение», «Делай как я» |
| Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимание и слуха | «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета» |
| Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу | «Соревнования скороходов», «Совушка»,«Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», « Пауки и мухи», « Фигуры», «Стоп!» |
| Выработка быстроты и прямолинейности бега | «Вызов номеров», « День и ночь» |
| Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей |  «Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место» «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Челночок и догонялка» |
| Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами | «Лес, озеро, болото», «Перемена мест» |
| Обучение и закрепление умений в бросании и ловле мяча | « Семёрочка», « Постарайся поймать», « Мяч в стенку» |
| Развитие меткости при метании мяча в цель | « Метко в цель», «Лови не – лови», « Мячом в цель», «Передал - садись» , « Метатели» |
| Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча | « Точный удар», Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие» |
| Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы | « Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», Мяч – соседу», «Гонка мячей»,  « Не давай мяч водящему» |
| Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча | « Мяч сквозь обруч» , «Мяч среднему», « Мяч через верёвку», « Мяч в воздухе», « Точный удар», « Быстрее к цели» |
| Разучивание ОРУ с короткой скакалкой | « Чемпионы скакалки», « Удочка» |
|  Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину | «Попрыгунчики воробушки», «Зайцы в огороде», « Лисы и куры». |
| Закрепление навыков лазанья, перелезания | « Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты». « Перелёт птиц» |
| Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега | « Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом и прыжками и метанием», «Прыгни через шнур» |
| Развитие умения выполнять подражательные движения | « Море волнуется – раз», « Штангист», « Дровосек» |
| Формирование умения расслабляться, развитие гибкости | « Игровые упражнения по заданию», «танцевальные движения», « Гномики в домики», «Сквозь обруч» |
| Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений | «Вызов номеров», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка нитка узелок», « Ледяная дорожка» |
| Психофизическое восстановление | Дыхательные упражнения, задания на расслабление  (аутогенная тренировка) |

Литература:

1. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать.- М., 1983.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.- М., 1981.

3. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности// 4. 4. Детская спортивная медицина/. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва.- М.,1980.

5. Доман Г., Хаги Б. Как сделать ребёнка физически совершенным.- М.,1998. 6. Детские народные подвижные игры. / Сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина.- М., 1995.

7. Должиков И.И. Физическая культура. 1 класс: Пособие для учителя.-М.: Айрис-пресс,2004.- 2-е изд., испр.-144с.

8. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.

9. Кенеман А.В., Хухлаёва Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.,1978.

10. Литвинова М.Ф. Народные игры.- М., 1986.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.,1997.

12. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания.- М., 1982. С

13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений.- М.: Издательский центр «Академия»,2001.- 368с.

14. Физическая культура в начальных классах.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2001.-176с.

 15. Журнал «Первое сентября» №4 .,с.41-47. Спорт в школе.