**«*Развитие физических качеств***

***учащихся через подвижные игры*»**

Учитель физической культуре

Морозова Гульнара Давлетовна

**Астрахань 2017**

**Практическая значимость.**Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации «Единой системы физического воспитания и оздоровления учащихся», является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг за состояние и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года.

Функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать таким образом:

* создание необходимых материально-технических условий для занятий дома;
* контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливание, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий;
* непосредственное участие в днях здоровья, спортивных досугах, физкультурно-музыкальных праздниках, играх, развлечениях, прогулках, экскурсиях, соревнованиях семейных команд.
* принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
* принцип активности и сознательности (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей);
* принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);
* принцип адресованности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья);

**Ожидаемые результаты**

* Желание родителей самостоятельно организовывать совместные, творческие игры с детьми дома и в школе.
* Создание позитивного микросоциума, где каждый участник (взрослый и ребенок) развивается в процессе совместной деятельности, сотворчества.
* Сплочение детского коллектива, развитию взаимопонимания между детьми и родителями.
* Повышение авторитета педагога и других работников школы, возникновение доверительных отношений между родителями и педагогами.
* Повышение педагогической компетентности родителей и активности на уровне не только общение с педагогом, но и конкретной помощи и участия в праздничных, спортивных мероприятиях и других видах деятельности школы.

**Влияние подвижных игр на физическое развитие учащихся.**

Ведущее место в физическом воспитании людей занимают игры. В игровой деятельности человек находит выражение своих потребностей и творчества, формирует качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека, воссоздаются реальные жизненные ситуации, формируется способность ребенка к совместной деятельности для достижения общей цели.

Подвижными играми называются игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», включающих весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развивается способность обучающихся оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, что положительно сказывается на формировании оперативного мышления и умственной деятельности вообще.

Подвижные игры на уроках физкультурой в начальных классах занимают основное место. Дети 7-9 лет, уже хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимыми в играх (бег, прыжки, ходьба). Мускулатура детей в этом возрасте еще плохо развита, они быстро утомляются, поэтому физические упражнения должны быть строго дозированы и по возможности иметь игровую форму. Дети 7-9 лет очень подвижны, но быстро теряют интерес, если упражнения или игра требуют сосредоточенности или представляют для них сложность. Поэтому используются игры с небольшим количеством правил. Основной интерес у детей вызывают игры, где они могут проявить быстроту, ловкость, координацию и меткость. Последовательность подвижных игр нужно заранее планировать и идти от простого к сложному. Нужно в процессе игр, постоянно помнить о воспитывающих возможностях и умело использовать.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения и превращать занятия в скучный урок. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом.

Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимает проведение подвижных игр на переменах. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания, замедляется и становится поверхностным дыхание.

Регулярное проведение игр-аттракционов на перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему восприятию проходимого материала и продуктивности учебной работы.

Подвижные игры-аттракционы – это самодеятельные детские игры. Оборудовать их очень просто, инвентарь легко изготовят сами школьники на уроках труда. Если сопроводить игры описанием правил. Дети могут играть самостоятельно, без руководителя. Игры-аттракционы способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, меткости, глазомера, ориентировки в пространстве и других качеств, необходимых в жизни.

Игры-аттракционы не требуют длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому могут применяться как во внеклассной, так и во внешкольной физкультурно-оздоровительной работе – на праздниках и спортивных вечерах, на больших переменах. Кроме того, полезно использовать и на уроках физического воспитания для закрепления упражнений с палками, мячами, скакалками, а также в качестве домашних заданий.

Дети охотно принимают участие в соревнования. Желательно, чтобы элементы соревнования присутствовали на каждом уроке. Даже простые беговые упражнения следует выполнять с обязательной оценкой техники выполнения и выявления лучшего. Поэтому ученики младших классов очень любят эстафеты – беговые, с прыжками, с мячами. Разнообразие подвижных игр позволяет применять их для всех групп мышц и видов спорта. В нашей школе дети начальных классов очень любят играть в такие игры: «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Выбивала», «Пионербол с 2-мя мячами», «Запрещенное движение», «Класс – смирно!»

Подвижные игры создают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Однако перед учениками можно и открыто ставить задачу научиться вести себя определенным образом: быть вежливым, предупредительным (игра «Здравствуй, как тебя зовут?»)

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Игры могут проводиться как часть в уроках физкультуры и в составе других видов физического воспитания (праздников, дней здоровья, пионерских лагерях и летних-оздоровительных площадках). Кроме того, организуются и проводятся соревнования по играм между классами.

Подвижные игры, проводимые с обучающимися во внеурочное время, должны способствовать решению оздоровительных, воспитательных и пропагандистских задач. К играм во внеурочное время, учащиеся привлекаются на добровольных началах.

В нашей школе традиционно проводятся праздники: «День Здоровья», «Веселые эстафеты», матчевые встречи между классами по волейболу, баскетболу, мини – футбола. Два раза в год учителя и ученики школы играют в волейбол.

**Дальнейшее развитие проекта:**

* систематически проводить физкультурно-оздоровительную работу с учащимися;
* расширять понятие здорового образа жизни;
* продолжать учить учащихся использовать полученные знания и умения в жизни.

**Заключение.**

Достаточно давно было обращено внимание на тот факт, что дети младшего школьного возраста весьма охотно усваивают навыки и умения на занятиях игрового характера. Подвижные игры, как форма организации занятий могут применяться в работе с учащимися разного возраста, но наибольший эффект оказывают они на детей младшего школьного возраста.

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. В целом следует отметить, что влияние подвижных игр на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Особенность обучения на уроках самостоятельным занятиям физическими упражнениями заключается в том, что для этого не выделяется специальное время, обучение осуществляется в процессе выполнения запланированных на данный урок упражнений.

Я пришел к выводу, что участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно – массовых мероприятиях, использование домашних заданий и система организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствует дальнейшему совершенствованию и развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.