

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКОВ»

Подготовил
тренер-преподаватель
по футболу
Матюхин С.И.

2009 год
ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования молодого поколения и особенно детей.

Сегодняшний день среднестатистического ребенка – это два-три часа неподвижности у телеэкрана и почти столько же у монитора компьютера. Усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т. д. Если ко всему вышесказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны – это приводит к различным опасным симптомам и отклонение в здоровье уже в школьном возрасте.

Подвижные игры, которые мы часто используем в своей учебно-тренировочной деятельности как раз и направлены на оздоровление детей.

Игра – вид деятельности, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребёнка, в ней формируются его разум, волевые свойства.

Цель игры – обеспечить школьников комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать подвижные игры и игровые упражнения для укрепления здоровья.

Задачи:

- Сформировать у школьников интерес и познавательную активность к сознательному отношению к своему здоровью;
- Обеспечить освоение школьниками знаний теории, методики и организации подвижных игр, целостное осмысление общих закономерностей социального значения подвижных игр;
- Сформировать у детей убеждения в необходимости применения подвижных игр как основного средства сохранения здоровья и физической активности для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- Сформировать у школьников стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.

Значение подвижных игр:

- оздоровительное,
- воспитательное,
- образовательное.

Преимущества проведения подвижных игр в рамках учебно-тренировочных занятий

1. В них могут принимать участие все возрастные группы, вне зависимости от какого бы то не было заболевания.

2. Благодаря подвижным играм учащиеся получают возможность расслабиться психологически и физически, после интенсивных физических нагрузок.

3. Постоянство в проведении подвижных игр вырабатывает у ребят привычку двигаться, не вызывает негативного отношения к монотонной физической работе в процессе тренировок, способствуют формированию культуры движения.

4. Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, дает возможность почувствовать радость пребывания в спортивной школе.

5. Подвижные игры способствуют повышению работоспособности, активности, помогает преодолевать усталость.

6. Эти игры для развития двигательной активности могут стать основой для проведения спортивных состязаний и праздников.

7. Для проведения подвижных игр не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас.

СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

ФУТБОЛ КРАБОВ

Игру лучше проводить в спортивном зале. У коротких стен зала устанавливаются гандбольные ворота. Игроки, распределившись на две команды (по 6 - 8 учащихся), на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» — сидя, руки опираются о площадку сзади. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков в положении «краба» обыграть соперников и забить мяч в ворота. Запрещается, находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот отрывать таз от пола. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

БУДЬ НАЧЕКУ

Одновременно соревнуются несколько команд. Они строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 3 м напротив каждой колонны обозначается круг диаметром 1 м, далее на расстоянии 12 м от первого — второй круг. В ближние от команд круги кладется по волейбольному мячу. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Руководитель игры громко называет номер. Участники, имеющие этот номер, выбегают вперед, подхватывают мяч и ведут его во второй круг, где и оставляют. Затем быстро возвращаются назад. Кто первым пересечет линию финиша, приносит своей команде 1 очко. Номера вызываются вразнобой, но так, чтобы в ходе игры

каждый футболист смог сделать по две перебежки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

ЭСТАФЕТА С ОБВОДКОЙ

Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой командой на расстоянии 6 м от линии старта устанавливается первая стойка и далее через каждые 2 - 3 м еще 5 стоек. По сигналу первые номера команд ведут мяч вперед и начинают обводить стойки, затем таким же образом ведут мяч назад и на линии старта-финиша передают его вторым номерам и т. д. Команда, показавшая в эстафете лучшее время, становится победителем. Варианты обводки: ведение осуществляется вокруг каждой стойки влево, потом вправо, затем зигзагообразно туда и обратно.

ЛОВКИЕ ВРАТАРИ

Поочередно соревнуются несколько команд, имеющие по 3 - 4 игрока. Команда, начинающая игру, строится в колонну по одному. Впереди на расстоянии 5 м кладутся в длину два мата. В 3 м за матами располагается руководитель. Играющие, по очереди, выполняют кувырок с последующим прыжком вверх и ловлей мяча, брошенного им навстречу руководителем. За удачную ловлю игрок приносит своей команде 1 очко. Команда завершает игру, когда каждый участник выполнит указанные упражнения трижды. Таким же образом действуют и соперники. Победа присуждается команде, набравшей больше очков.

ПЕРЕБЕЖКИ

Одновременно соревнуются несколько команд. Каждая из них образует две встречные колонны. Они строятся за линиями, расстояние между которыми 30 м. Между встречными колоннами каждой команды сооружается «слаломная линия» (с интервалом 2 м устанавливается 5 флажков или стоек). Головные игроки команд, стоящие за одной линией, имеют по футбольному мячу. По сигналу они ведут мяч вперед, поочередно обводят все флажки змейкой и от последнего флажка делают передачу низом головным игрокам противоположной колонны своей команды, а сами встают в конец этой колонны и т. д. Соперники заканчивают игру, когда все игроки вновь займут свои места в колоннах. Побеждает команда, сумевшая сделать перебежки с мячом за более короткое время.

Подвижные игры не только способствуют сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья.

Ребята больше общаются друг с другом, учатся помогать и поддерживать друг друга, что влияет на изменение их коммуникативной культуры.

Сопровождение подвижных игр хорошей музыкой, введение учащихся в образ, основанный на названии игры, позволяет превратить тренировку в маленький праздник.

Подвижные игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Мастерство проведения подвижных игр и игровых упражнений с образовательными и воспитательными целями является важной составной частью профессиональной подготовки педагога физической культуры.

Именно профессионально-педагогическая деятельность педагога физической культуры направлена на развитие, обучение и воспитание учащихся, приобщая их к здоровому образу жизни посредством подвижных игр.

Задача курса подвижных игр состоит в том, чтобы обеспечить школьников комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать подвижные игры и игровые упражнения на занятиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева К.В., Григорьев В.И. Игры народов СССР / К. В. Былеев, В. И. Григорьев. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Губа В., Никитушкин В., Гапеев В. Легкая атлетика / В. Губа и др. - М.: Олимпия-пресс, 2006.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья / Н. И. Дереклеева. - М: Вако, 2004.
4. Здравушка / Сост. А.С. Коломако, Т.И. Медведовская, В.Г. Хохлова. - М.: Изд-во ООО Росток, 1995.
5. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей. - М.: Издат. центр Владос, 1999.