

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования молодого поколения и особенно 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.

Преимущества проведения подвижных игр в рамках учебно-тренировочных занятий:

1. В них могут принимать участие все возрастные группы.
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, 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.

Футбол крабов. Игру лучше проводить в спортивном зале. У коротких стен зала устанавливаются гандбольные ворота. Участвуют две команды (по 6—8 учащихся), на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» — сидя, руки опираются о площадку сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются 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. 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. Побеждает команда, сумевшая сделать перебежки с мячом за более короткое время.

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей**

«Детско-юношеская спортивная школа»

ГО ЗАТО город Фокино

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

2009 год