Подвижные игры

Подготовил преподаватель
Максаков Евгений Андреевич

Так что же такое игра? Чтобы дать определение я воспользовался энциклопедией и вот что узнал:

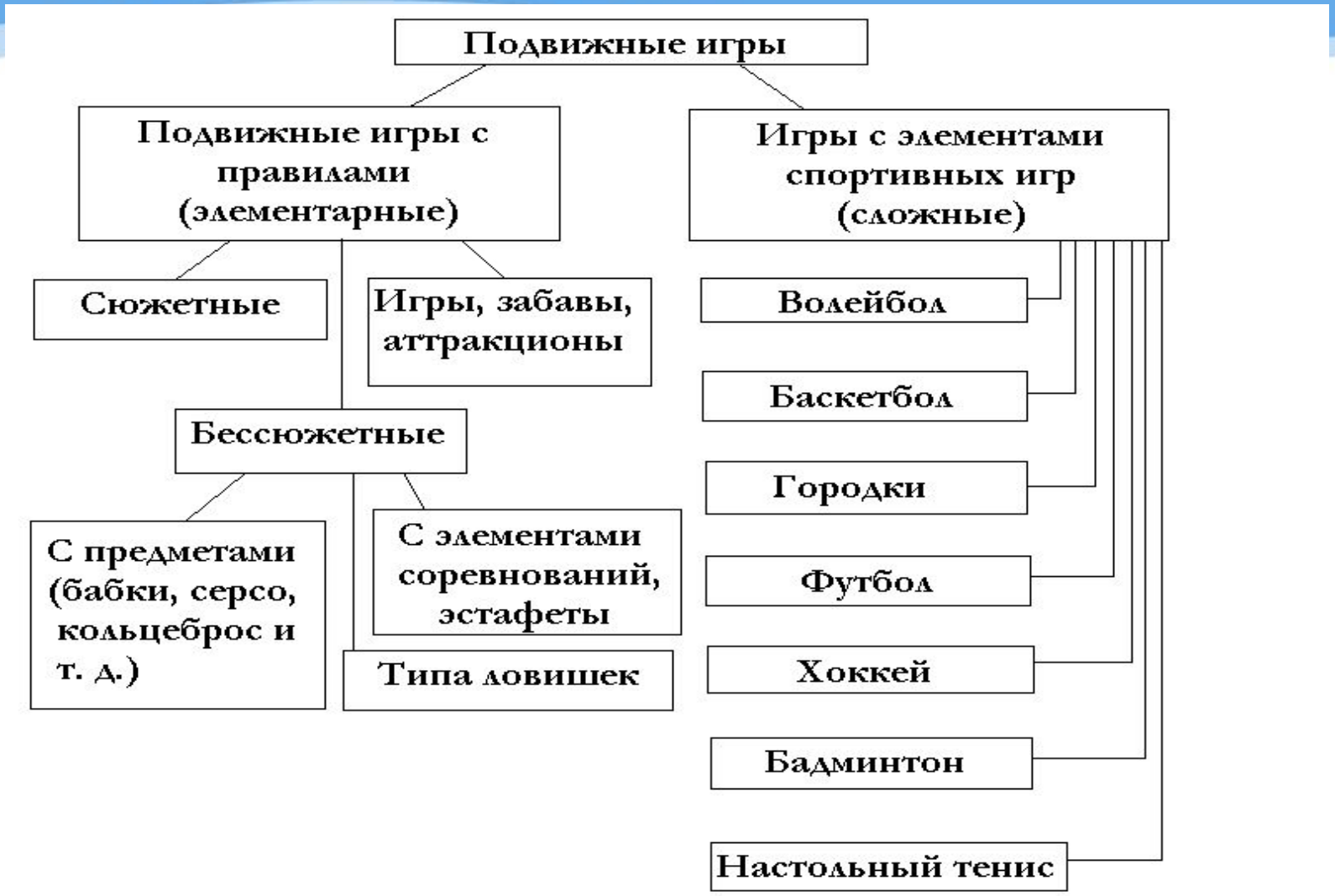
Игра (по Ожегову) – это занятие, служащее для развлечения, отдыха, спортивного соревнования.

Подвижные игры используются как средство ОФ воспитания детей, молодёжи, а так же как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдачи нормы ГТО

значение подвижных игр

1. Совершенствование физических способностей обучающегося.
2. Укрепление здоровья и повышение защитных сил организма.
3. Укрепление нервной системы
4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния обучающихся.
5. Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива.
6. Воспитание и формирование личностных качеств.

Классификация подвижных игр



методические принципы

Принцип систематичности

- ***Принцип постепенности***
- ***Принцип доступности***
- ***Принцип учета возрастного развития***
- ***Принцип чередования нагрузки***
- ***Принцип наглядности***
- ***Принцип индивидуальности***
- ***Принцип сознательности и активности***

планирование

- *На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера.*
- *Подбирая игры ,воспитатель должен учитывать предыдущую деятельность обучающихся и последующую.*
- *На уроке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая - спокойная.*
- *Общая длительность игры составляет 12-18 минут*
- *Игра повторяется 4-5 раз в течении месяца.*

Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств

Игры
XXII Олимпиады
Москва
1980

Подвижные игры

- Наверное, каждый человек хотя бы раз в своей жизни играл в подвижные игры. Догонялки, прятки, игра в снежки, горячая картошка, вышибалы. Подвижные игры развивают у обучающихся такие нужные качества, как предприимчивость, находчивость, изобретательность, умение сконцентрироваться и быстро принять важные решения. А также очень большое значение подвижные игры имеют в физическом воспитании. Они развивают ловкость, гибкость, быстроту, выносливость.

Физические качества, развивающиеся при проведении подвижных игр

Выносливость – это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Игры, развивающие физические качества

Выносливость	Ловкость	Гибкость	Быстрота	Сила
Тяни -Толкай	Успей подобрать	Бег в обруче	Охотник, сторож, звери…	Волшебный канат
Прыжки через скакалку	Прыгающие воробышки	Мостики	Капканы	Кто сильней?
Удержи шарик	Защити башню	Путаница	Потяни шнур	Паучки
Картошка	Рот клоуна	Ящерицы	Удочка	Бой баранов
Штандер	Пограничники и парашютисты	Эстафета с палкой	Прыжки в мешках	Пожарные

особенности проведения подвижных игр на улице

Не следует включать игры с движениями, требующие большой амплитуды.

Не желательно давать игры с продолжительном бегом.

В холодную сырую погоду не следует планировать игры с речитативом и пением.

Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства.

Рекомендуется проводить игры, сюжет которых соответствует сезону.

При выборе игры нужно учитывать кол-во детей, принимающих участие.

Салки

- Салки относится к детским играм. Игра в салочки имеет много вариантов, но главный принцип в том, что игроки пытаются «осалить» друг друга. Обычно, чтобы осалить кого-то, достаточно простого касания рукой.

Пионербол

- Пионербол В пионерских лагерях и на уроках физкультуры большинство подростков играет в пионербол. Для этой игры необходим мяч, достаточно просторная открытая площадка или спортзал, и натянутая волейбольная сетка. Оптимальное количество игроков 8-12 человек.

Игроки должны ловить мяч, потом бросать на половину поля соперника или своему партнёру. Если команда теряет мяч, позволив ему упасть на землю, ей засчитывается гол, и мяч вводится в игру снова. Победительницей признается команда, в течение игры «пропустившая» меньшее количество голов.

Горячая картошка

- Игра начинается с того, что все участники становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу мяч. Тот игрок, который даст мячу упасть на землю, садится в середину круга. Если это случается еще с одним игроком, он присоединяется к сидящему.

Освободить выбывших из игры участников можно, ударив по мячу ладонью и направив на них. Если мяч попадает в какого-либо сидящего игрока, он возвращается в круг. Если выбивавший игрок промахивается, он присоединяется к сидящим. Те участники, которые сидят в кругу, имеют право расти, то есть вставать с корточек в момент пролета мяча, в попытке быть задетыми им. В таком случае «поймавший» мяч возвращается в круг, а тот игрок, чью передачу он «поймал», садится на его место.

Бадминтон

- Бадминтон (англ. badminton, от собств. Badminton) — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он упал на поле противника. Соперничают два игрока или две пары игроков. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года

Пейнтбол

Пейнтбол (англ. Paintball — шар с краской) — командная игра с применением маркеров, стреляющих шариками с краской, разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его.

- Существуют две глобальные разновидности пейнтбола: спортивный пейнтбол и тактический пейнтбол. Человек, в которого попадает шарик и оставляет отметину — от своего или от чужого, в любую точку, в том числе в оружие — выбывает из игры (поднимает маркер вверх стволом и выходит с поля). В спортивном пейнтболе — до конца времени игры, в тактическом — идет на «респаун». Правила входа в игру зависят от сценария. Прежде чем выходить на площадку, игрок обязан вытереть со своей одежды всю краску. Если есть подозрения, что в противника было попадание, кричать: «Судья, проверь!».

Вышибалы

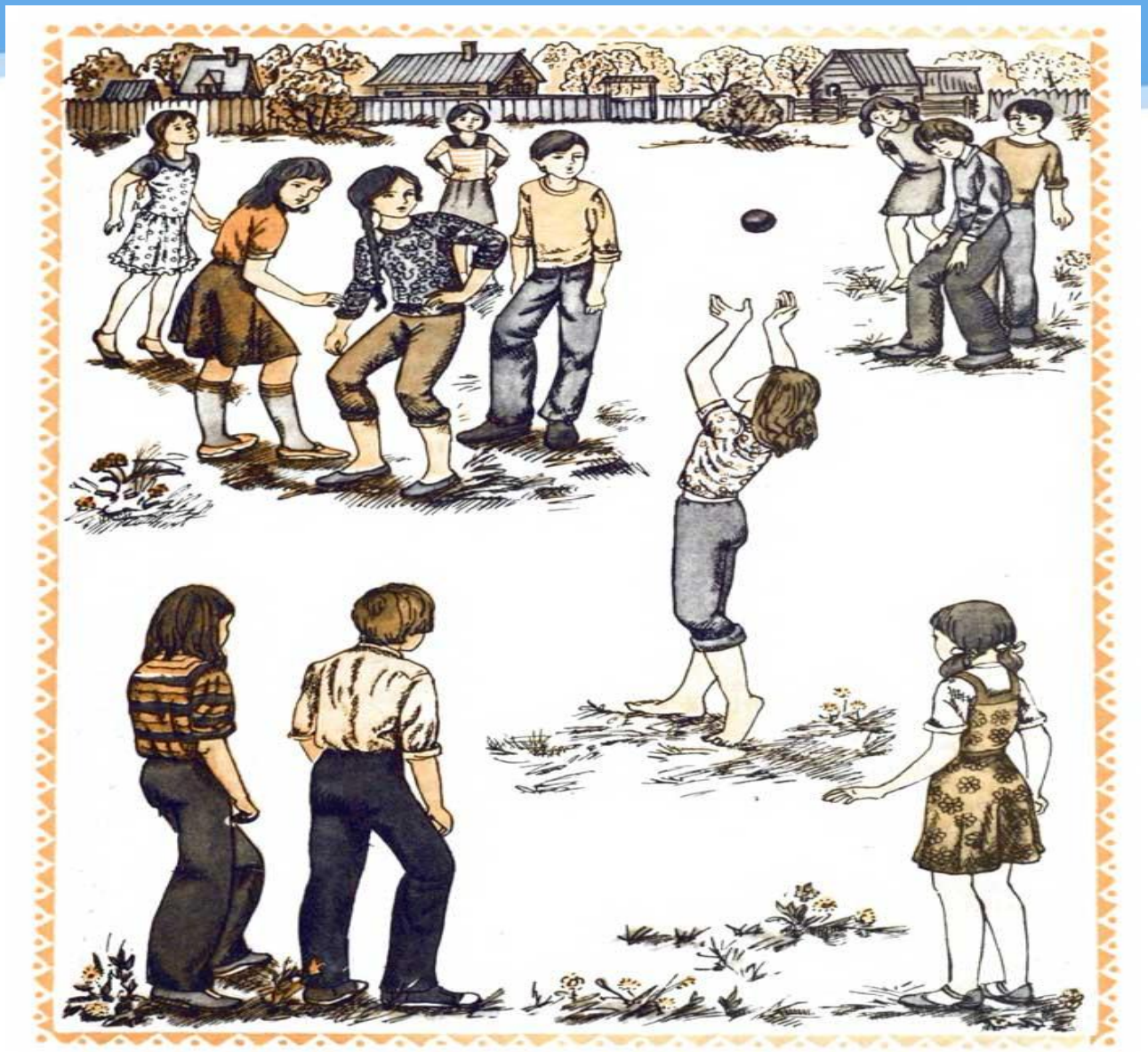
- Все участники разделяются на две команды — «выбивающих» и «выбиваемых». Те, кто выбивают, становятся двумя группами друг напротив друга, а те, кого выбивают, располагаются между ними. Выбивающие бросают мяч друг другу,

старaясь попасть в одного из игроков команды выбиваемых. Важно делать это не только точно, но и достаточно быстро, чтобы не дать возможности выбиваемым занять тактически удобное положение. Тот игрок, в которого попадает мяч, выходит из игры. Он может вернуться, если один из оставшихся игроков его команды поймает мяч от рук выбивающего, то есть не коснувшийся земли. Участник, поймавший мяч, называет того участника, которого он хочет вернуть в игру.

Лапта

Городки

Штандер



Горелки

Выводы:

- большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к частой заболеваемости, к плохой работоспособности;
- подвижные игры совершенствуют активность школьников: ловкость, быстроту, координацию, выносли вость , силу;
- движение активизирует дыхание, повышает подвижность, способствует развитию мышц, костей;

Выводы:

- подвижные игры влияют на тонус всего организма, вызывают эмоциональный подъём (радость, удовольствие, воодушевление);
- подвижные игры тренируют нервную систему обучающихся. Именно подвижные игры делают обучающихся сильнее не только физически, но и духовно, придают уверенность в себе.

спасибо за внимание

играйте с нами,
играйте как мы,
играйте лучше нас.

Использованные источники

- 1.http://prezentacii.com/pedagogike/10432-podvizhnye-igry-na-progulke.html
- 2. Картинки Яндекс https://yandex.ru/images/