**Мастер-класс для учителей начальных классов «Поиграем»**

(Подвижные игры в начальной школе)

Автор-составитель: Диганова Г.М..

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

 (Конфуций)

Цель: использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного

развития учащихся.

Задачи:

* создание условий для разнообразной двигательной активности;
* обогащение представления участников мастер-класса о необходимости проведения подвижных игр;
* формирование умений и развитие физических качеств участников;
* побуждение участников мастер-класса к творчеству в двигательной деятельности;
* воспитание у участников мастер-класса желания самостоятельно проводить и организовывать подвижные игры с детьми.

Инвентарь:  музыкальный центр, обручи, гимнастические скамеечки, подбор музыки для игр.

Ход мастер-класса:

Сегодня, в век научно-технического прогресса, наши дети перестают заниматься физическими упражнениями. Ходьбу, бег, игры и прогулки на свежем воздухе заменили автомобиль, телевизор, компьютер, посудомоечные машины. Даже для того, чтобы переключить канал телевизора, не нужно вставать с дивана, есть пульт.

Единственное место, где дети всё-таки занимаются физическими упражнениями, является школа.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Благодаря играм обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным.

Подвижные игрыпросты, содержательны, имеют яркость замысла, отсутствие регламента, в них нет возрастных ограничений, не обязательна физическая подготовка, а главное любая игра всегда занимательна.

Считаю, что применение подвижных игр в урочное и во внеурочное время позволяет:

* повысить заинтересованность детей к урокам физической культуры;
* воспитать потребность к систематическим занятиям спортом;
* повысить эффективность обучения на уроках физкультуры;
* сохранить и укрепить здоровье в единстве;
* физического - психологического - социального.

Задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

*Образовательная* - совершенствование двигательных действий и физических

качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости,

ориентировка в пространстве, координации, силы).

*Оздоровительная*– укрепление морфофункциональных систем организма,

формирование психологических свойств организма (логическое мышление,

воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

*Воспитательная*– формирование дружной и согласованной работы,

формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности,

воспитывать чувство коллективизма.

Широта воспитательного воздействия в играх.

* Чувство коллективизма
* Чувство активности
* Чувство настойчивости
* Чувство смелости

Если на уроке решается задача *развития силы*, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для *развития быстроты* следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для *развития ловкости* применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки.

Для *развития выносливости* надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

*Подвижные игры влияют:*

* на сердечнососудистую деятельность;
* на дыхательную систему;
* укрепляют нервную систему, двигательный аппарат;
* улучшают обмен веществ;
* возбуждают аппетит;
* способствуют крепкому сну.

Классификация подвижных игр

- *Игры-сцеплялки*. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

- *Игры на реакцию.*

- *Игры-перетягивания.* Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

- *Догонялки.* Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

- *Поисковые игры.* Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

- *Спортивные игры.* Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.

- *Игры с мячом.* Мяч – атрибут множества игр.

- *Игры на меткость.* Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням.

- *Игры на воде.*

- *Прыгательные игры.* Игры со скакалкой, резинкой , с прыжками на месте и с места, в длину с разбега.

- *Игры с элементами О.Р.У.*

Ожидаемый результат*:*

-укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;

- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;

- формировать у детей уверенность в своих силах;

- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

  В 1-4 классах игры занимают ведущее место в уроке. Это объясняется необходимостью движений, свойственным детям этого возраста. Такие движения как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети усваивают больше в игре. Для этого возраста я провожу не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, постепенно повышаю требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих , проявлению инициативы каждым участником.

-Сегодня мы с вами разучим несколько игр, которые вы сможете применить в своей работе.(На уроках физкультуры, на переменках, на летней площадке.)

Нолики

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра способствует выработке быстрой реакции.

Ход игры (в ней может участвовать практически неограниченное количество участников).

Среди игроков выбирается водящий.

Все остальные игроки встают в круг (лицом к середине круга) и тихо, чтобы не услышал водящий, рассчитываются по порядку.

Водящий при этом стоит вне круга на некотором расстоянии от игроков.

Таким образом, у каждого игрока в кругу есть свой порядковый номер и место, которое он занимает.

У водящего нет своего места, но есть порядковый номер — ноль. Игра начинается.

Ведущий наудачу называет два-четыре (в зависимости от общего количества игроков) номера. Названные игроки выходят из круга и становятся рядом с водящим на одной линии.

Игроки в кругу хором кричат «Раз! Два! Три!» На счет «три» все игроки, включая водящего, стремятся занять свободные места в круге.

Поскольку желающих сделать это на одного человека больше, чем свободных мест, кто-то из игроков неизбежно окажется лишним.

Если водящему удается занять одно из освободившихся мест, то он становится в круг с остальными игроками и присваивает себе номер игрока, стоявшего здесь ранее, а роль водящего (и порядковый номер «ноль») берет на себя «оставшийся без домика».

**ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**
**«Бездомный заяц»**
Интересная игра для детей младшего школьного возраста.Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают внутрь.Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет.Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться.Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

Возраст: от шести лет
Игра развивает: внимательность, выносливость, мышление, реакцию
Количество игроков: 3 и более

Игра « Займи обруч»

Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра способствует выработке быстрой реакции.

Ход игры:

По всему спортзалу учитель кладет обручи или рисует мелом круги.Дети ходят, бегают или выполняют любые задания учителя.После сигнала свистка, учитель говорит любую цифру, дети должны встать в обручи по количеству названных цифр.Если кому то не хватило обруча ,то садятся на скамейку .Игра продолжается до тех пока не останется1- 2 человека.

Игра «Рыжий кот”

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Описание игры: учитель выбирает одного водящего – это “Рыжий кот”. Он становится в центре зала, а остальные участники игры (“мыши”) располагаются вокруг “кота” и берутся за руки. Затем “кот” приседает и закрывает глаза ладонями, как будто он спит. “Мыши” обращаются к “коту” с такими словами:

“Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

Есть хочется, да лень ворочаться.

Вот и ждёт рыжий кот – может мышка подползёт!”.

После этих слов “мыши” разбегаются, а “кот” их ловит. Пойманные “мыши” садятся на скамейку и “горюют”, так как “кот” их съел. Игра продолжается 10-20 секунд, после чего “кот” выбирает нового “кота” из непойманных “мышей!. Затем “съеденные мыши” вновь входят в игру, и она продолжается. Игра проводится 3-5 раз.

*Примечание:*

“кот” закрывает глаза руками для того, чтобы он не смотрел заранее на

* “мышь”, которую собирается поймать. Но “коту” разрешается разводить пальцы рук и исподтишка подглядывать за “мышами”;
* можно выбрать двух “котов” и даже трех, если игра проводится в большом зале (в этом случае они располагаются спиной друг к другу);
* по мере усвоения игры действия “мышей” усложняются – они могут ходить по кругу (на пятках, на носках и т.п.) или выполнять в кругу какие-либо упражнения на внимание;
* оценка ставится тому “коту”, который наловил много “мышей”, или “коту”, который очень быстро выбежал и сразу поймал несколько “мышей”; или “мышам”, которые не были пойманы за все время игры