

Подвижные игры на свежем воздухе на внеурочных занятиях «Здоровый ребёнок- успешный ребёнок»

Подготовила учитель начальных классов МОБУ СОШ №25 Ясинская Н.А.

Описание.

Дети непоседливы, особенно школьники начальных классов. Естественная биологическая потребность растущего организма в активном движении составляет не менее двух часов ежедневно. В дошкольном возрасте дети удовлетворяют эту потребность достаточно полно. Придя в школу, будучи вовлеченными в строго регламентированный процесс обучения, 85—90 процентов времени проводя за партой, дети безусловно страдают от недостатка физической нагрузки. В результате малоподвижный образ жизни школьника приводит к гиподинамии, что создает предпосылки для появления различных заболеваний.

Спортивный час в группе продлённого дня проводится после окончания учебных занятий перед самоподготовкой. Обычно он длится 45 – 60 минут. Проводится во время пребывания детей на свежем воздухе. Укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Основу содержания спортивного часа составляют общеразвивающие игры. Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Отдых на улице очень важен, так как он благотворно сказывается на функциональном состоянии центральной нервной системы детей и помогает лучше подготовиться к последующим занятиям, требующим большого умственного напряжения. Подвижные игры на свежем воздухе являются одной из форм организации жизни и деятельности детей в школе. Для группы продлённого дня прогулка является обязательным пунктом режима. Данный материал содержит тематическое планирование прогулок в ГПД и предназначен воспитателям ГПД.

Возраст детей: учащиеся 1-4 классов.

Цель прогулок. Полноценный отдых учащихся на свежем воздухе в условиях образовательного учреждения.

Задачи прогулок:

сохранять и укреплять здоровье учеников в период учебно-образовательного процесса;
способствовать социализации и адаптации учащихся к условиям и режиму школы, к классному коллективу;
способствовать развитию самостоятельности, развивать навыки самообслуживания;
учить детей организовывать свой досуг интересно, с пользой;
создать условия для всестороннего развития детей, для реализации их творческого потенциала;
способствовать развитию наблюдательности, пополнять и уточнять знания детей об окружающем мире;
развивать коллективизм, умение работать в команде, действовать по общим правилам;
формировать навыки безопасного поведения на территории и за пределами школы.

Формы организации прогулок:

разнообразные игры (подвижные, на сплочение, сюжетно-ролевые, народные, спортивные, по интересам);
наблюдения (за сезонными изменениями живой и неживой природы, работами на пришкольном участке)
экскурсии; эстафеты, весёлые старты;
практические занятия по ознакомлению с правилами безопасности.

Основные цели:

- 1) популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

«Пятнашки-зайцы»: пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но стоит ему запрыгнуть на двух ногах, как зайцу, и он окажется в безопасности.

«Пятнашки – ноги от земли»: играющий может спастись от пятнашки, если встанет на какой-то предмет, например на камень или на дощечку.

«Пятнашки с именем»: все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имена (названия цветов, птиц, зверей, героев мультфильмов). Пятнашка не пятнает того, кто вовремя себя назвал, громко выкрикнул своё имя.

«Пятнашки с домиком»: по краям площадки рисуют два круга- это домики.

Один из играющих-пятнашка, он догоняет участников игры. Преследуемый игрок может спастись отпятнашки в домике, так как в границах круга пятнать нельзя.

День и ночь: играющие делятся на две команды-«день» и «ночь», становятся в шеренги, спиной друг к другу. Перед каждой командой на определённом расстоянии очерчен её «дом». Там можно будет прятаться от погони.

Та из команд, чьё название произнесёт воспитатель, должна быстро повернуться лицом к другой команде и догонять убегающего противника. Важно учесть, что каждый ловящий должен стараться поймать того, кто стоял к нему спиной. Выигравший и проигравший выходят из своих команд.

Подвижная игра с использованием скакалок «Часики».

Дети разбиваются на две команды. Одна команда прыгает, другая крутит скакалку (затем наоборот). 1. Один прыжок. 2. Два прыжка. 3. Три прыжка. 4. Четыре прыжка на левой ноге. 5. Пять прыжков на правой ноге. 6. Крестиком. 7. Закрыв лицо руками. 8. По два раза на каждой стороне, вокруг себя. 9. По два раза прыгаем обычно, третий – достать рукой до земли. 10. Прыгаем по три человека одновременно. Тот кто первым закончит прыгать, тот и победил.

Горелки. Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – «горелка». Играющие на распев говорят:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди в поле.

Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо: звёзды горят,

Журавли кричат: гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь, а беги, как огонь!

После этих слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. «Горелка» старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем «горелка» запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а «горелка» вновь «горит». Снова звучит распевка, игра повторяется.

«Гуси – лебеди».

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)

Так летите! (Нам нельзя) : Серый волк под горой,

Не пускает нас домой!

Так летите, как хотите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья.

«Перебежки».

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда. Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

«Удочка».

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Игра «Мир вокруг нас».

Перед началом игры устанавливаются правила. Например: если ведущий называет зверя – дети должны присесть, если птицу – подпрыгнуть вверх, махая руками, если рыбу – делать руками волнообразные движения. Среди хорошо известных детям представителей животного мира воспитатель называет и таких, о которых дети мало знают или часто относят их не к той группе, к какой нужно.

(Кит – не рыба, а млекопитающее, летучая мышь – не птица, пингвин – не летает и т.д.)

«Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга

Затейник показывает какое –нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого –нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Раз в неделю провожу с детьми игры – эстафеты. Делю детей на команды, исходя из их количества в группе продленного дня. Приглашаю детей из других групп. Если дети не могут сами выбрать капитана, то назначаю его я. Вместе придумываем название команды. Есть дети, которым нельзя по состоянию здоровья такие активные движения, тогда они помогают мне с организацией эстафет.

Очень удобна спортивная площадка с различными атрибутами. Стараюсь, чтобы эстафетные упражнения были доступны детям. В игре развивается сила, ловкость, умение поддержать друг друга, закрепляются технические навыки и формируются личные качества ребят. Перед игрой рассказываю детям о влиянии упражнений на состояние здоровья.

Заключение

Дети, посещающие группу продленного дня, испытывают выраженный дефицит двигательной активности, т.к. находятся в школьных помещениях по 8-9 часов ежедневно. При этом на работу мышц приходится до 75% всего дневного времени. Лишь 30% школьников привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 70% – посещают только уроки физкультуры.

Заболеваемость детей, регулярно посещающих группу продленного дня и играющих на воздухе в разнообразные подвижные игры, значительно ниже, чем у “домашних”, т.к. умеренные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и поэтому, являются важнейшим средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний. При этом активизируются буквально все физиологические механизмы защиты иммунитета. Все это эффективно лишь тогда, когда ставится задача укрепления здоровья и обеспечение гармоничного развития человека. Этого можно достичь при соблюдении некоторых условий:

- движения должны быть разнообразны по форме и характеру;
- физические нагрузки должны даваться с учетом растущего организма;
- занятия должны быть эмоционально насыщенными, что можно достичь, в первую очередь, применением подвижных игр.

Как зимой, так и весеннее – осенний период школьная, спортивная площадка – хорошее место для организации спортивных игр, а также развлечений и забав.

Группы продленного дня всегда могут приспособить для этого те или иные сооружения, включать в содержание игровых занятий.

Литература

1. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. Просвещение. 1983г.
3. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.