**Игры на уроках физической культуры**

На современном этапе развития образования одним из приоритетных направлений является создание максимально благоприятных условий для всестороннего гармоничного развития ребенка с учетом его индивидуальных физических и психических особенностей

Игра - спутник жизни ребёнка, источник положительных эмоций. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Изначально в них ярко отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представление о чести, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений и проявлялись смекалка, выдержка, творческая выдумка, находчивость, воля и стремление к победе.

Учёные П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский, В. В. Гориневский, К.Д.Ушинский, Г.А.Виноградов, учитывали важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребёнка, в приобретении им определённых навыков. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. они могут использоваться автономно на уроках физкультуры, а также являться интересным, неотъемлемым компонентом спортивных праздничных внешкольных мероприятий.

При организации подвижных игр необходимо следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий: за чистотой спортивного зала и температурой воздуха. Не менее важное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, увеличиваются газообмен и теплоотдача. В связи с этим у детей необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело и обливаться водой, используя общепринятые правила гигиены и закаливания.

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 лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.

При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей.

Подвижные игры - средство разностороннего развития.

*Классификация*подвижных игр. Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры — баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры - игры с правилами. Их различают по двигательному содержанию, иначе говоря, доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, с прыжками и т.д.).

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

**Литература.**

**1.**Антропова, М.В. Основы гигиены учащихся.- М.: Просвещение, 1971.

2.Богданов, Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников.- М.: 1972.

3.Богданов Я.М., Краковяк, Г.М. Гигиена.- М.: ФиС, 1961.

4.Волков, В.В. Физкультурно-Оздоровительная работа в режиме учебного дня.- Брянск, 1969.

5.Забота о здоровье школьников. Из опыта работы школы № 710/

6. http://www.studfiles.ru