В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьников в движении. С этой целью в школе ведутся внеурочные групповые занятия

« Подвижные игры». Эти занятия позволяют удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей, совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю. Игра является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющая обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с много кратными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели: характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Она даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья. Актуальность проблемы оздоровительных мероприятий для детей обусловлена широким распространением среди учащихся общеобразовательной школы нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, физического развития, двигательной подготовленности, повышенной заболеваемостью и неадекватной реакцией на учебные нагрузки. Так, выявлено, что ослабленный ребенок характеризуется пониженной ежедневной двигательной активностью, что, в свою очередь, провоцирует многочисленные отклонения в состоянии здоровья: снижение функциональной подготовленности нервно-мышечного аппарата, ослабление сердечно - сосудистой и дыхательной систем, ухудшение общего самочувствия, быструю утомляемость, снижение умственной работоспособности. Как показывает практика и специальные исследования, проблемы детей имеют чрезвычайно негативные последствия не только для школьной учебной деятельности, но и для социальной адаптации ребенка. Дети существенно хуже адаптированы в коллективе, имеют менее выраженный уровень сформированности таких показателей, как уверенность в своих силах, спокойствие, самоуважение. Проблема ослабленных детей приобретает в настоящее время социальное значение, поскольку наряду со снижением функционального состояния систем организма связана с адаптацией детей и подростков в современном обществе и возникновением ряда негативных психологических аспектов жизнедеятельности. Большое значение приобретает профилактика и коррекция нарушений разных систем организма ослабленных учащихся младших классов общеобразовательной школы. Это связано с особенностями данного возрастного периода, когда закладываются основы ценностных ориентаций, формируется созревание большинства систем организма, создаются предпосылки будущего здоровья. В связи с этим образовательная оздоровительная направленность должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и /или продолжают существовать.

Цель игр - овладение учащимися начальной школы навыками воспитательной, развивающей, образовательной, оздоровительной, рекреационной и гигиенической деятельности для их дальнейшего использования в процессе индивидуального совершенствования.

Задачи использования игр:

 оптимизация двигательной активности учеников; оздоровление часто болеющих детей; профилактика и коррекция дефектов осанки; профилактика и коррекция плоскостопия; профилактика и коррекция недостатков зрения.

При включении игровых технологий в контекст оздоровительной работы в начальной школе возможно сформулировать ряд общих принципов:

 - строгая индивидуализация двигательной активности детей при планировании игровых оздоровительно-коррекционных программ и их чёткая регламентация в процессе реализации;

 - систематичность и постепенность повышения двигательной нагрузки детей на протяжении развёртывания игровых программ, согласование их содержания с содержанием физической подготовки в начальной школе;

 - эмоционально-психологический и физиологический комфорт младших школьников при участии в игровых программах, формирование у них мотивации к самостоятельной двигательной деятельности;

 - педагогически целесообразное, творческое руководство детской игровой активностью со стороны взрослых и преемственность школы, системы дополнительного образования, семьи и других заинтересованных лиц в разработке игрового компонента оздоровительного процесса.

Цель:

воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Задачи:

организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи: Образовательные:

 • Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

• Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

• Формирование интереса к народному творчеству.

• Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

• Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

• Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

• Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

• Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

 • Воспитание чувства коллективизма;

 • Формирование установки на здоровый образ жизни;

 • Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

 Срок реализации программы- 1 год. Недельная нагрузка – 4 часа в 1 – 4 классах.

Программа должна осуществляться с учётом уровня двигательной подготовленности и активности, состояния здоровья и психофизического развития учащихся, типа высшей нервной деятельности и т.д., с опорой на комплекс разных методов изучения детей и различные источники получения диагностической информации.