

Статья

учителя физической культуры КГУ ОШ

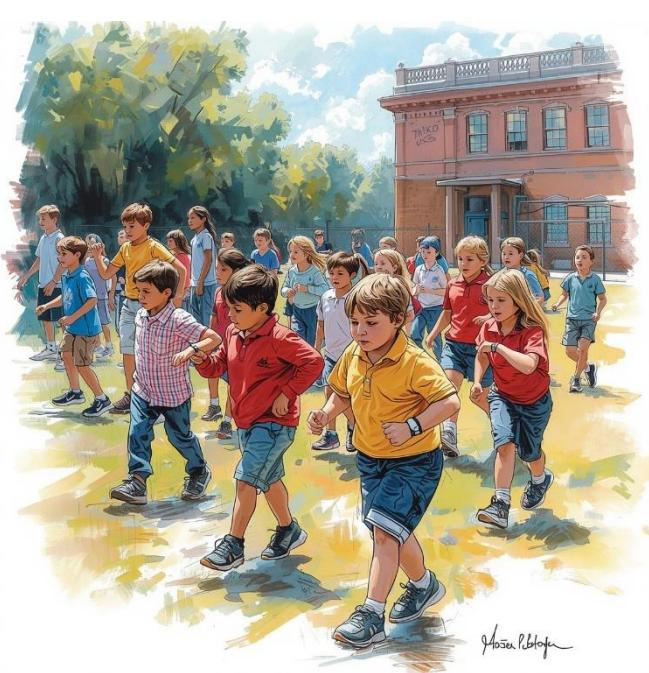
№117, г.Алматы Гупуржан Ш.Ю.

«Значение подвижных игр на уроке физической культуры в начальной школе»



Подвижные игры — один из ключевых инструментов учителя физической культуры в начальной школе. Для детей 6–10 лет они выполняют не только функцию физической нагрузки, но и служат источником радости, социализации, развития моторики и познавательных навыков. Важность

подвижных игр обусловлена их комплексным воздействием на ребёнка: физическим, психологическим, познавательным и социальным.

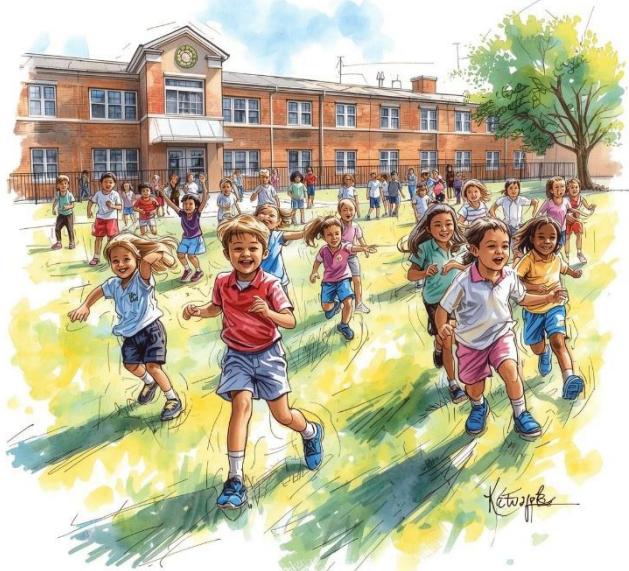


Физическое развитие

- Развитие основных двигательных умений: бег, прыжки, метания, равновесие. Игры предлагают естественные и разнообразные двигательные ситуации, в которых дети осваивают базовые навыки.
- Формирование координации и ловкости: игровые задания с изменением направления, темпа и задач стимулируют пространственное восприятие и координацию движений.
- Укрепление здоровья и выносливости: регулярная игровая активность повышает аэробную выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует формированию правильной осанки.

Психологическое и эмоциональное благополучие

- Снижение тревожности и стрессоустойчивость: игра вызывает положительные эмоции, снижает напряжение и улучшает общее самочувствие.
- Повышение мотивации к занятиям: игровые формы деятельности более привлекательны для младших школьников, чем строго тренировочная работа.
- Формирование уверенности в себе: успешное выполнение игровых заданий и признание сверстников укрепляют самооценку.



Когнитивное развитие и учебные навыки

- Развитие внимания и быстроты реакции: игры с импровизацией и сменой сигналов тренируют переключение внимания.
- Логическое мышление и планирование действий: многие игры требуют выработки стратегии (кому куда бежать, как действовать в команде).
- Связь с другими предметами: игры могут включать счёт, цвета, понятия из окружающего мира, что усиливает межпредметные связи.

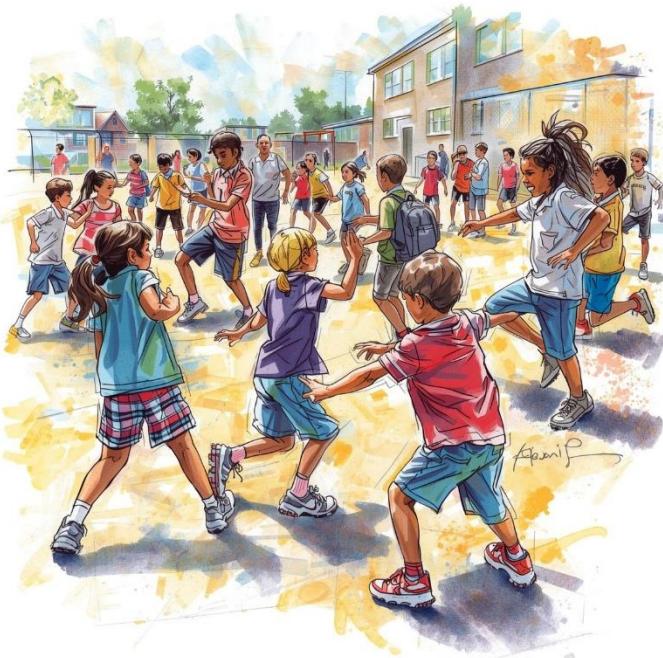
Социальное развитие

- Навыки взаимодействия и коммуникации: подвижные игры требуют согласования действий, распределения ролей и соблюдения правил.
- Формирование ценностей: честная игра, взаимопомощь, умение проигрывать и поздравлять победителей — важные социальные установки, которые закрепляются через игру.

- Инклюзия: правильно подобранные игры позволяют вовлечь детей с разными возможностями, создавать адаптированные роли и поддерживать чувство принадлежности к группе.

Методические принципы использования подвижных игр

- Соответствие возрасту и уровню подготовки: игры должны учитывать двигательную зрелость и внимание детей 1–4 классов.
- Чёткая структура урока: разминка (игровая), основная часть (1–2 игры/эстафеты), завершающая игра и заминка. Для младших классов основной блок стоит делить на короткие эпизоды (8–12 минут).
- Понятные и простые правила: формулировка правил должна быть короткой и демонстративной; лучше показать игру один раз, чем долго объяснять.
- Безопасность: контроль площадки и инвентаря, запреты на грубые контакты, адаптация заданий под физические ограничения детей.
- Дифференциация и инклюзия: предусматривать облегчённые/усложнённые варианты, роли для тихих или слабых учащихся (судья, счётчик, капитан).



Практические рекомендации для учителя

- Менять активности каждые 8–15 минут, чтобы поддерживать интерес и избегать усталости.
- Использовать простые предметы: обручи, мягкие мячи, ленточки, конусы — они безопасны и доступны.
- Включать музыкальные сопровождения для создания темпа и настроения.

- Поощрять коллективное обсуждение после игры: что получилось, что можно улучшить — это развивает рефлексию.
- Планировать запас

Примеры игровых форматов

- Координационные игры: «Светофор», «Змейка», «Ловцы и бегающие» — тренируют внимание и скорость реакции.
- Командные игры: мини-эстафеты, простые варианты «догонялок» с правилами — развивают взаимодействие.
- Ролевые подвижные игры: сюжетные задания (например, «спасти животных», «путешествие в лес») — стимулируют воображение и эмоциональную вовлечённость.
- Эстафеты с элементами навыков: передача мяча в ложке, бег зигзагом, балансирование — развивают ловкость и координацию.

Оценивание и рефлексия

Оценивать следует не только физические показатели, но и поведение, коллективное взаимодействие и соблюдение правил. Простая рубрика оценки: участие (активность), техника (исполнение заданий), коллективное взаимодействие (сотрудничество), соблюдение безопасности. Краткая рефлексия в конце урока помогает зафиксировать приобретённые умения.

Заключение

Подвижные игры — универсальный и эффективный метод воспитания и обучения в начальной школе. Они обеспечивают всестороннее развитие ребёнка: физическое, социальное, эмоциональное и когнитивное. При грамотной организации игры делают уроки физической культуры яркими, доступными и полезными для каждого ученика, формируя устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

