

**Подвижные игры как средство повышения двигательной активности
детей и подростков
в условиях выездной Всероссийской химической школы «Уроборос»**



**Иванов Дмитрий Владимирович,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 24
г. Озерска Челябинской области**

Народная мудрость гласит: «Двигайся больше — проживешь дольше», «От лежания да сиденья хвори прибавляются», «Кто много лежит, у того бок болит». В этих посланиях наших предков недвусмысленно говорится о вреде малоподвижного образа жизни. А современный мир, как известно, характеризуется снижением общей двигательной активности школьников, что приводит к серьезным нарушениям здоровья подрастающего поколения.

Как организовать двигательную активность детей в учебно-воспитательном процессе? В решении этой педагогической проблемы значительная роль отводится учителям физической культуры. В данной статье представлен некоторый опыт организации подвижных игр в условиях выездной химической школы «Уроборос», имеющей статус Всероссийской площадки для одаренных и увлеченных химией детей.

Надо отметить, что выездная школа существует более 15 лет. Образовательные программы разворачиваются на базе загородных детских оздоровительных лагерей в рамках многопредметной школы «Провентус» (для учащихся 5-7 классов) и Всероссийской химической школы «Уроборос» (для учащихся 8-10 классов). Осенняя и весенняя смены состоят из 7 дней, а летняя – из 14. В расписании ежедневные 6-часовые занятия по учебным предметам и обязательный час физкультуры. После занятий организуются интеллектуальные и творческие мероприятия, спортивные состязания.

При значительной учебной нагрузке крайне важно организовать физкультурные занятия с пользой для каждого ребенка, к тому же интересно и увлекательно. И, что немаловажно, необычно. Как сама выездная школа, так и физкультурные занятия должны отличаться от традиционных. Такая педагогическая установка нацелила на поиск и наработку эффективных форм двигательной активности детей. Сегодня можно смело говорить о сложившейся системе, в которой значительное место занимают уроки, спортивные и подвижные игры. Для их организации нужны специальные условия. И здесь уместно сказать об отсутствии в оздоровительном лагере спортивного зала, что создает определенные организационно-педагогические трудности. Вместе с тем, очевидно и явное преимущество такого «недостатка»: все занятия проводятся на свежем воздухе, независимо от капризов изменчивой уральской погоды, в окружении красот естественной природы Южного Урала.

Большое значение для организации двигательной активности имеет материально-техническая база, достаточная и современная. В арсенале выездной школы широко представлен повседневный инвентарь: мячи, конусы, кегли, фишки, медицинские жгуты, обручи, скакалки. Дополнением к нему стали скоростные лестницы, мобильные легкоатлетические барьеры, функциональный канат и петли TRX, реактоболы (мячи для тренировки реакции), парашюты для бега, корды эспандерные, упоры для отжиманий, биты и бейсбольные перчатки и многое другое.



Такой набор спортивных инструментов делает увлекательным тренировочный процесс, позволяет наполнить разнообразными приемами занятия физической культуры, среди которых особое место занимают подвижные игры.

Почему выбор сделан в их пользу? Подвижные игры укрепляют здоровье и физическое развитие, так как включают в себя целый комплекс физических упражнений: бег, прыжки, силовые приемы. Они стимулируют потребность ребят в двигательной активности за счет того, что имеют соревновательный характер, наполнены увлекательным и оригинальным содержанием, дают заряд положительных эмоций. Подвижные игры способствуют общительности, воспитывают чувство товарищества, формируют командный дух.

В организационном плане подвижные игры, в отличие от спортивных, не требуют специальных площадок или спортивных залов (что в нашем случае немаловажно), не ограничены строгими рамками и правилами.

Надо отметить, что и спортивные игры, особенно в летний период, имеют большую популярность среди подростков выездной школы. Это русская лапта и ее аналог бейсбол, гавайский футбол (пас-футбол), флаг-футбол. В большинстве своем игры проводятся по упрощенным правилам и служат целям оздоровления и активного отдыха.



Одним из примеров подвижных игр является общеизвестная командная игра на местности «Знамя», адаптированная к условиям выездной школы. Игра имеет простые правила и незамысловатый сюжет: захватить знамя противника. Проводится, как правило, в осенне-весенний период, в лесу в это время достаточно прохладно и снежно. Несмотря на это, интерес к игре у ребят не угасает. По их отзывам, удерживает этот интерес «дух состязания», «плечо друга», «мы – команда».

Другим примером является спортивная эстафета, которая подходит для любого возраста. В нашем случае, это веселые, опять же, командные состязания, которые ведут ребят от этапа к этапу к желаемой победе. На этом, в прямом смысле слова, нелегком пути (с учетом неровности рельефа) им предстоит выполнить разнообразные физические упражнения с использованием спортивного инвентаря. Мы используем различные

эстафетные формы, которые широко представлены в методической литературе. Среди них, бег с мячами, мяч в кольцо, мяч змейкой и по прямой в цепочке участников («гусенице»), эстафета с обручами, гонка мячей над головами и под ногами, маркировочные фишки и конусы, и многие другие. Стимулирует ребят великая сила эстафетной палочки (как мы помним, стимул в переводе с латинского и есть прут, палка).

Перечень подвижных игр, проводимых в условиях выездной школы, можно продолжать. Пальма первенства в рейтинге популярности принадлежит спортивному представлению развлекательного характера «Ночной бейсбол». Из названия становится понятным, что игра проводится на спортивном поле в темное время суток при искусственном освещении. Эмоциональную насыщенность придает поддержка болельщиков, в числе которых педагоги.

Пятилетний опыт организации физкультурных занятий с детьми и подростками в условиях выездной школы позволяет говорить об эффективности сложившейся системы. В нашей практике отсутствует «скамья запасных»: все ребята – активные участники и тренировок и состязаний. Среди них нет «прогульщиков», что говорит о неподдельном интересе к проявлению физической активности.



Результаты последнего опроса показали: 98, 7% ребят выразили полную удовлетворенность проводимыми занятиями физической культуры в условиях выездной Всероссийской химической школы «Урборос».



«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого». Эту простую истину В. Сухомлинского полностью подтверждает мой опыт работы в школе.

