Совершенствование двигательных навыков при проведении «Веселых стартах»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Цели: формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры. Организация в образовательных учреждениях занятий физической культуры во внеурочное время, определение и контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся, создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования. Исходя из поставленной цели, я выдвигаю следующие задачи: 1. Укрепление здоровья 2. Дружеские взаимоотношения друг с другом 3. Формирование жизненно-важных прикладных умений и навыков 4. Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний 5.Выявление сильнейших Эстафеты «Веселые старты» не требуют специального оборудования и легко выполнимы всеми учащимися. Как играющие дети бывают счастливы, изобретательны, неутомимы, как увлекаясь игрой они отдаются ей всей душой! Развивающие задачи во время подвижных игр – эстафет развивается мышление, качество быстроты, ловкости, подвижности, силы и т.д. Развитие оздоровительных и воспитательных задач как работоспособность всего организма ЗОЖ – не курить, не пить, укреплять здоровье. Воспитательная задача- воспитывает силу воли, уважение друг к другу, мужество, решительность. Для развития быстроты подбираю игры, требующие мгновенных, ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Для развития ловкости я использую игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров, физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества. Для развития выносливости применяю игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми поворотами двигательных операций или с продолжительностью, обусловленной правилами игры. Состязания «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» - воспитывает инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.