

*Роль подвижных игр  
в развитии физических качеств  
младшего школьного возраста*

Подготовила:  
Смирнова Дарья  
Научный руководитель: Кузнецова Л.А.

**Объект исследования:** учащиеся младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры, как фактор повышения физических качеств учащихся младших классов (физические способности быстрота, ловкость, сила).

**Цель:** изучить влияние подвижных игр на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста

### ***ЗАДАЧИ***

- ❖ рассмотреть теоретические аспекты влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста;
- ❖ изучить методику проведения различных подвижных игр для развития физических качеств у младшего школьного возраста;
- ❖ - проанализировать полученные результаты и сделать выводы.
- ❖ Провести анкетирование



## **Методы исследования:**

- ❖ анализ литературы и научных источников по данной проблеме;
- ❖ наблюдение, тестирование;
- ❖ - анализ и сравнение полученных результатов

## **Практическая значимость работы:**

урок с подвижными играми это не просто игра а еще и польза для всего организма. В процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества

**Гипотеза:**. Мы предполагаем, что подвижные игры влияют на развитие физических качеств (гибкости, быстроты, силы, выносливость глазомер



**Подвижная игра** - одна из важнейших средств всестороннего развития детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

**Игра** - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели добровольно установленной игрой.

*Задачи, решаемые подвижными играми*

- ❖ Оздоровительные;
- ❖ Воспитательные;
- ❖ Образовательные



## **Физические качества развивающиеся при проведении подвижных игр**

### **Выносливость**

-это способность человека противостоять утомлению от выполняемой работы за счёт волевых усилий

### **Ловкость**

-способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а так же умение действовать в изменившихся условиях правильно, быстро и находчиво

### **Гибкость**

-способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

### **Быстрота**

-способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени

### **Сила**

-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения

## Игры, развивающие физические качества

Выносливость	Ловкость	Гибкость	Быстрота	Сила
Тяни - Толкай	Успей подобрать	Бег в обруче	Охотник, сторож, звери...	Волшебный канат
Прыжки через скакалку	Прыгающие воробышки	Мостики	Капканы	Кто сильнее?
Удержи шарик	Защити башню	Путаница	Потяни шнур	Паучки
Картошка	Рот клоуна	Ящерицы	Удочка	Бой баранов
Штандер	Пограничники и парашютисты	Эстафета с палкой	Прыжки в мешках	Пожарные

# Классификация подвижных игр





# Мир игры наших предков





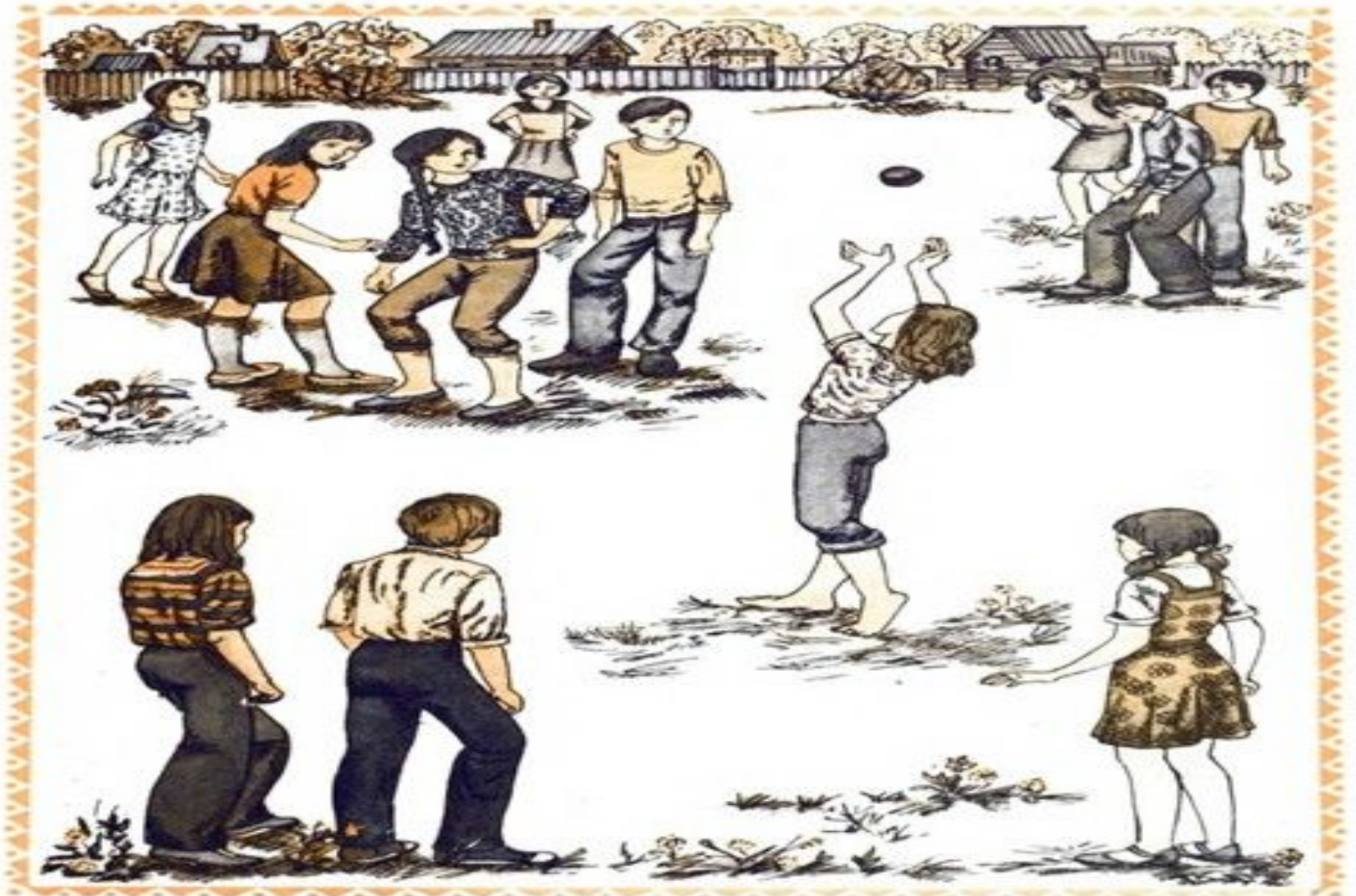
# Лапта



# ГОРОДКИ



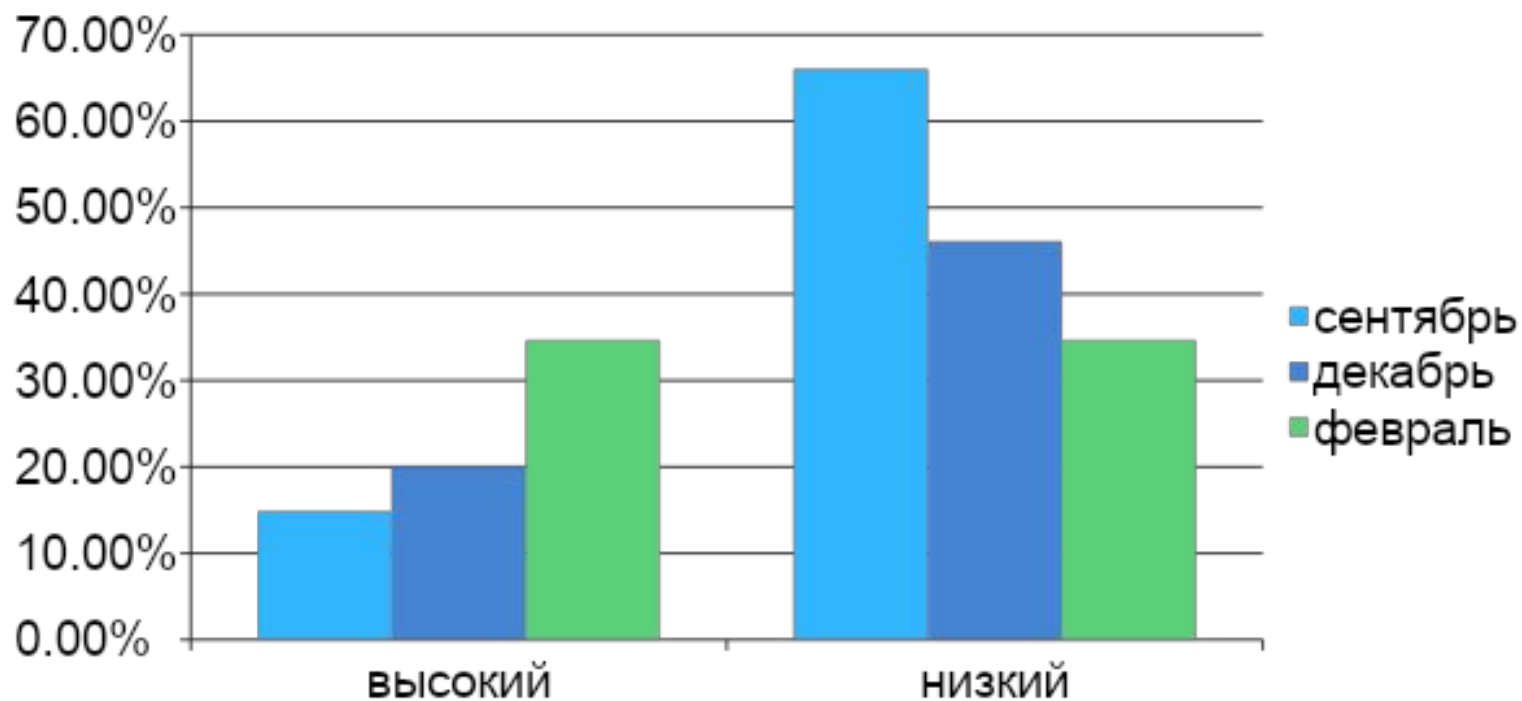
# ШТАНДЕР



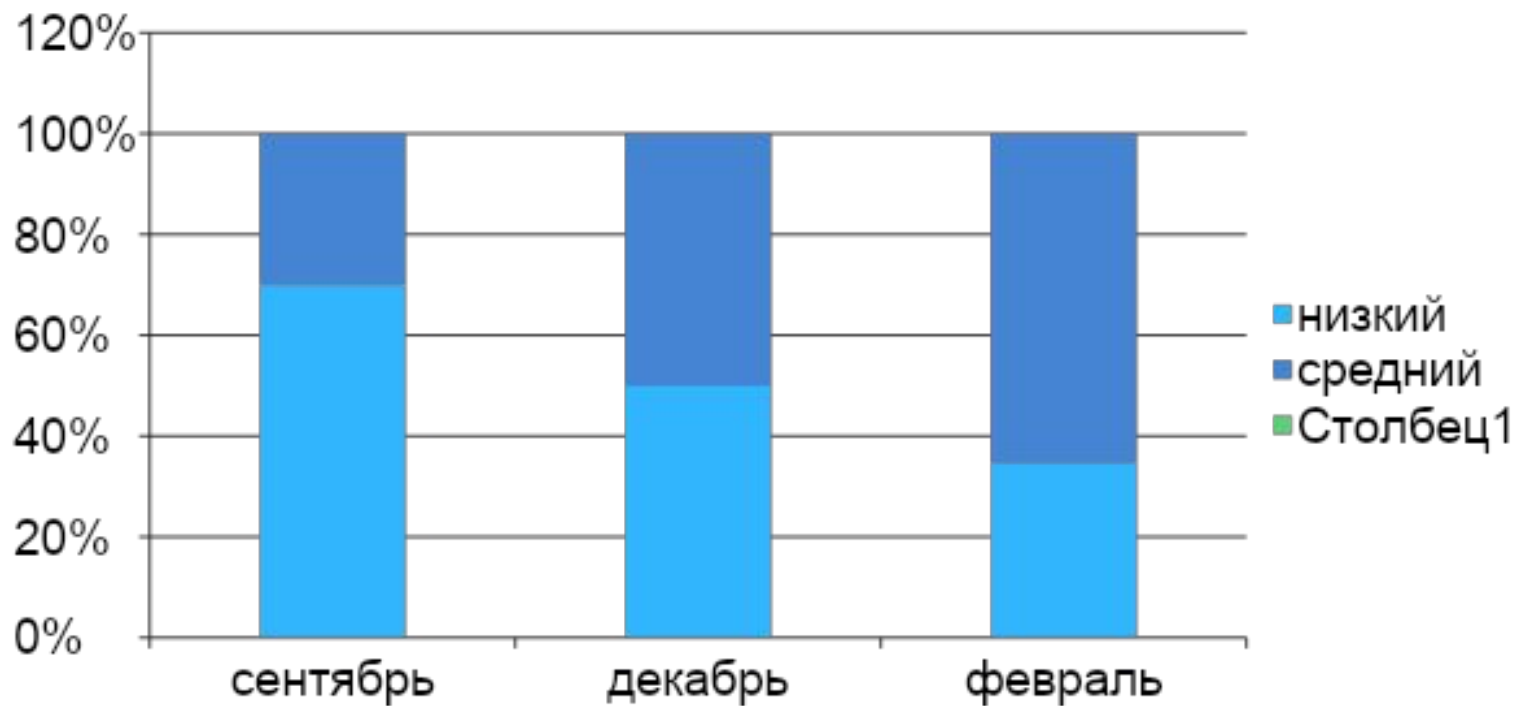
# ГОРЕЛКИ



# *Результаты исследования гибкости*

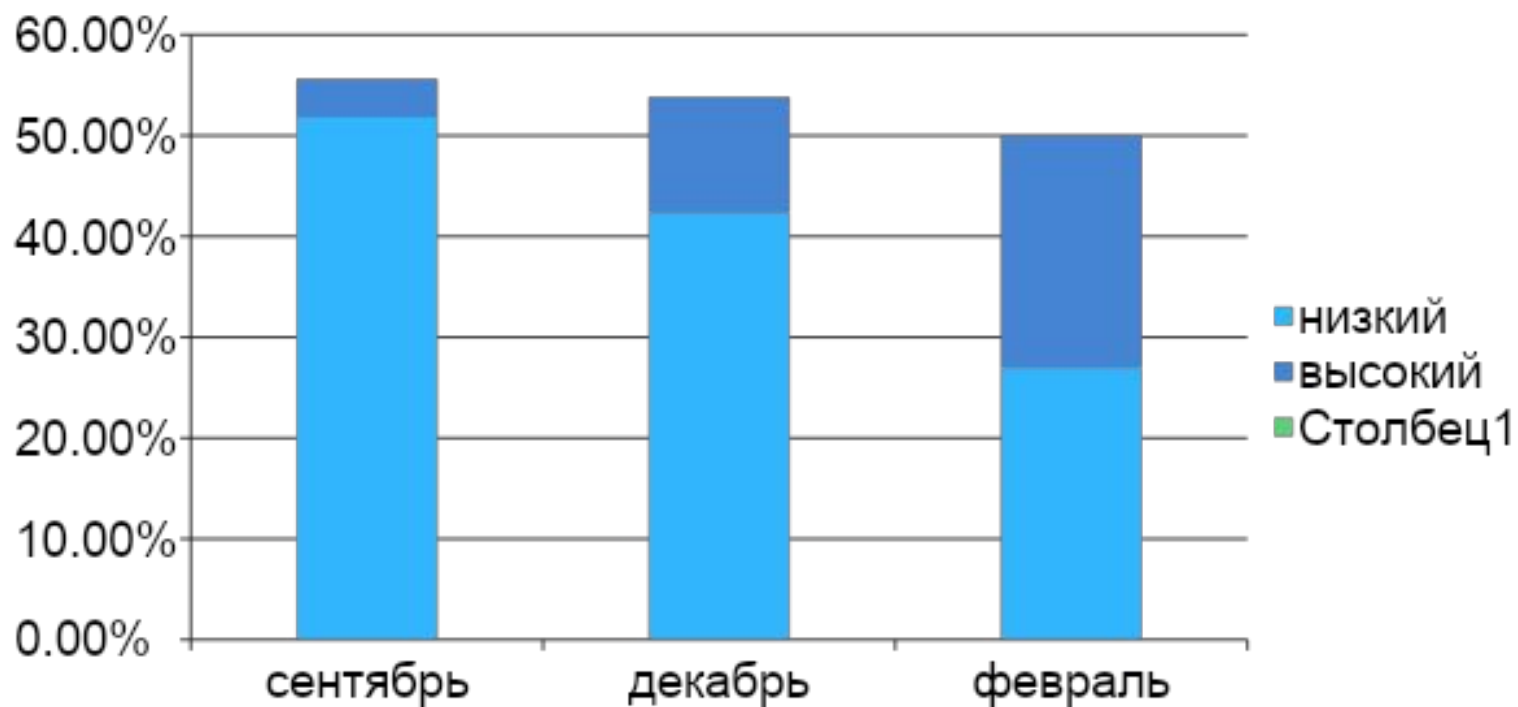


# *Результаты исследования быстрой*





# *Результаты исследования силы*



## Результаты анкеты «Игры нашего двора»

Название игры	Знаю, но не играл	Играю	Не знаю	Другое название
Горелки	4	2	15	0
Чехарда	6	6	6	0
Лапта	3	0	8	0
Городки	4	0	8	0
Штандер	3	12	4	2

## **Выводы:**

- Большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к частой заболеваемости
- Подвижные игры способствуют: ловкости, быстроте, силе, выносливости
- Движение активизирует дыхание, повышает подвижность, способствует развитию мышц и костей

СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ