

*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

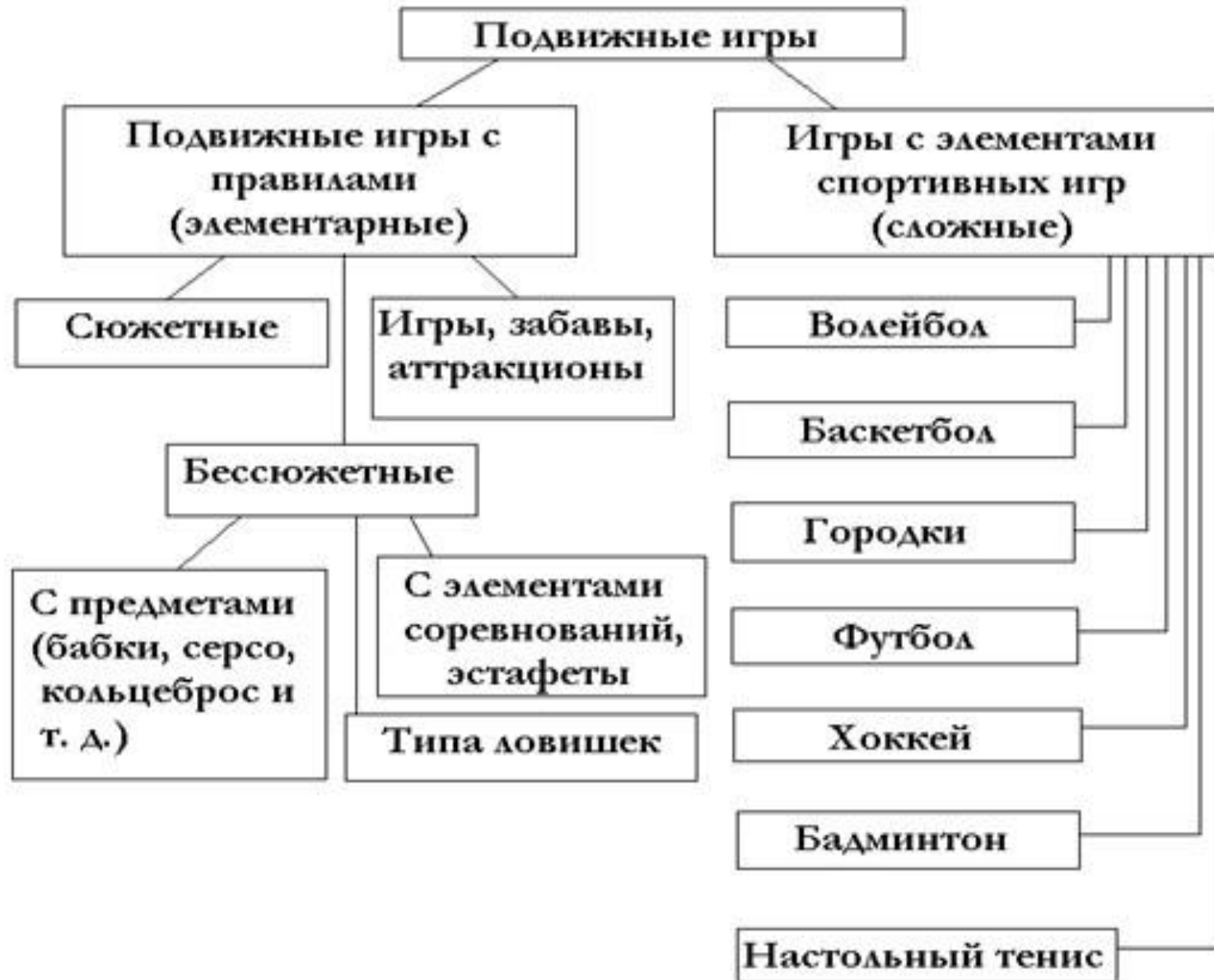
### **Сила**

-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        |

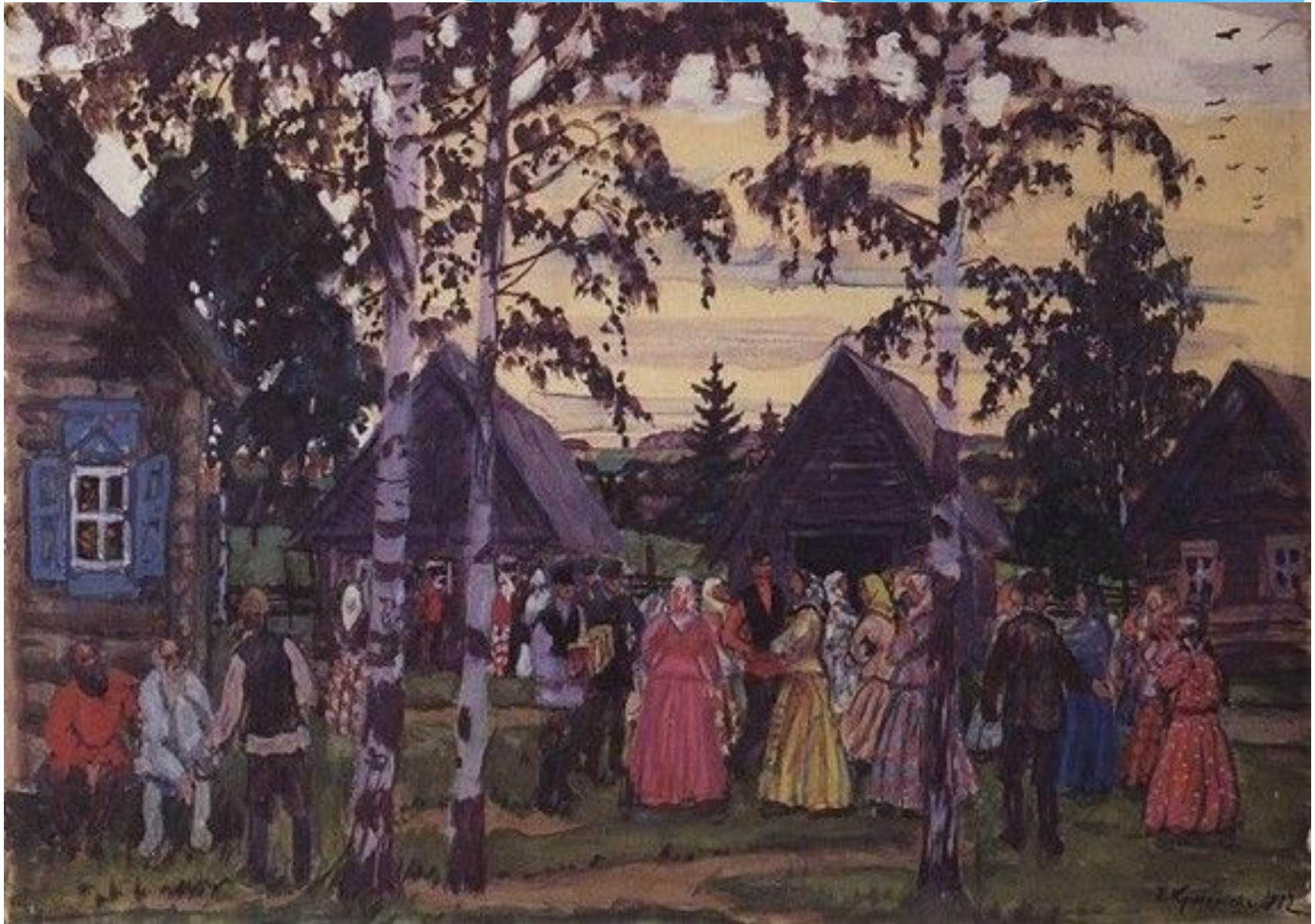
# Классификация подвижных игр





# Мир игры наших предков





# Лапта



# ГОРОДКИ



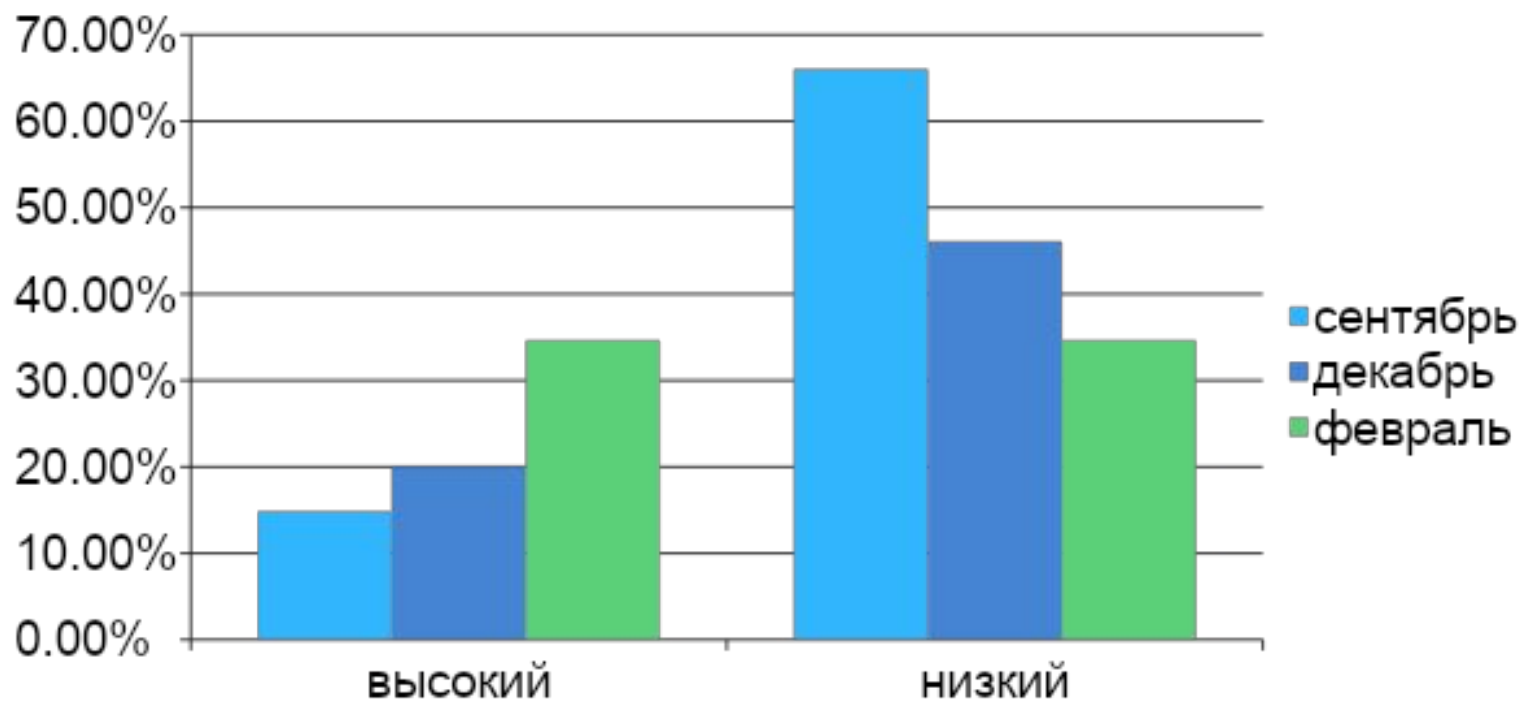
# ШТАНДЕР



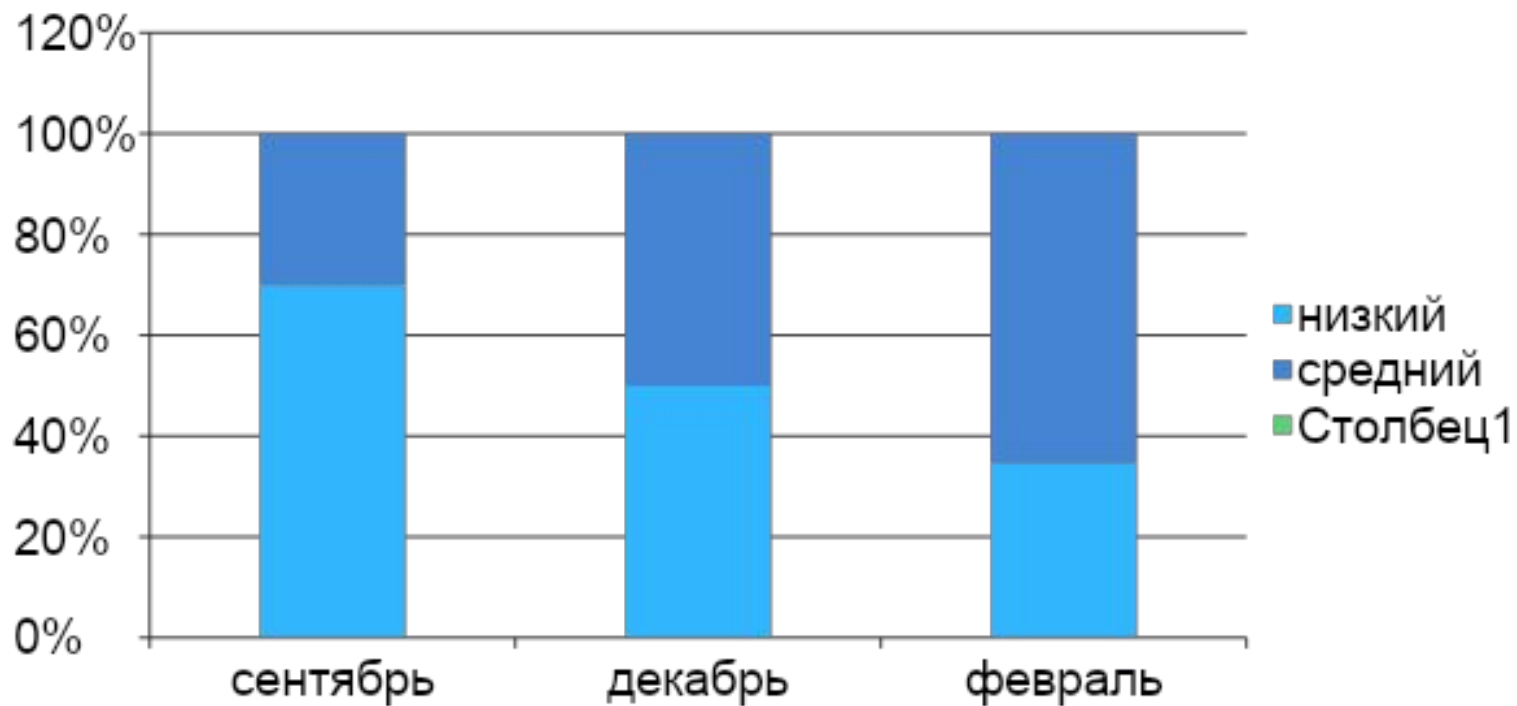
# ГОРЕЛКИ



# *Результаты исследования гибкости*

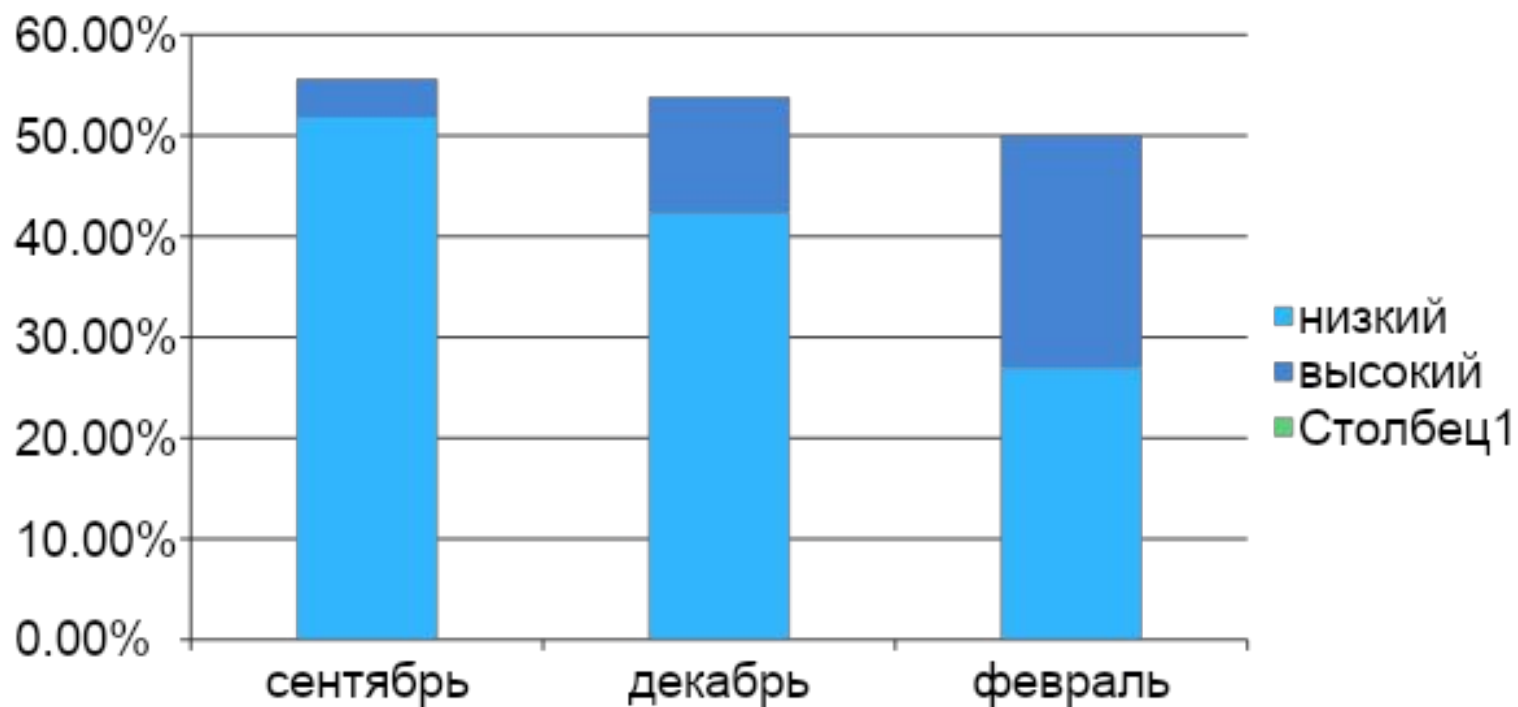


# *Результаты исследования быстрой*





# *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