



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения: заочная

Работа рекомендована к защите
« 29 » мскв 2023 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила: студентка
группы ЗФ-418-165-4-1
Закарян Рузанна Самвеловна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	6
1.1 Сущность понятия «двигательные навыки» в психолого-педагогической литературе	6
1.2 Особенности развития двигательных навыков младших школьников	12
1.3 Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста	16
Выводы по первой главе	21
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	22
2.1 Диагностика уровня развития двигательных навыков детей младшего школьного возраста	22
2.2 Система внеурочной работы по развитию двигательных навыков младших школьников	25
2.3 Анализ результатов опытно - экспериментальной работы	29
Выводы по второй главе	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	35
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	38

ВВЕДЕНИЕ

Устойчивая тенденция последних десятилетий к снижению двигательной активности подрастающего поколения негативно сказывается на состоянии здоровья детей, физическом развитии, общей и учебной работоспособности. Поэтому проблема активного вовлечения детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом находятся среди приоритетных задач государственной политики, отображенным в различных нормативно-правовых актах. В современных условиях развития общества специалисты в области физической культуры и спорта, медицинские и педагогические работники отмечают дефицит двигательной активности у младших школьников.

Ведущим звеном в сохранении здоровья является двигательная активность человека. Нехватка двигательной активности в детском возрасте, в виду большой загруженности детей школьной программой, становится важным фактором риска для их здоровья. Негативные последствия недостаточной двигательной активности младших школьников, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма, вызывают особую обеспокоенность у медицинских работников, педагогов и родителей.

Многие авторы научных исследований в области здоровьесбережения детей обращают внимание на то, что физическое воспитание в школе не обеспечивает должного объема двигательной активности современным школьникам [10]. Г. Н. Сердюковская, отмечая высокую суммарную нагрузку учащихся, которая в ряде школ превышает продолжительность рабочего дня взрослого, предлагает более рационально использовать внеурочное время для физического развития детей.

ФГОС НОО определил основную педагогическую цель – воспитание высоконравственного, творческого, инициативного и компетентного гражданина России. Важная роль в реализации данной цели отводится системе внеурочной деятельности, основным преимуществом которой

является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их разностороннее развитие, в том числе и физическое.

Проблематичность исследования заключается в имеющемся диссонансе между не в полной мере раскрытым в современной научной литературе вопросе влияния подвижных игр на развитие двигательных навыков детей младшего школьного возраста и потенциала практического применения педагогами подвижных игр во внеурочной деятельности, способствующих развитию двигательных навыков младших школьников.

Данное противоречие обосновывает выбор и подтверждает актуальность нашей темы: «Развитие двигательных навыков младших школьников во внеурочной деятельности посредством подвижных игр».

Цель исследования – теоретически обосновать процесс развития двигательных навыков младших школьников и проверить результативность применения комплекса подвижных игр во внеурочной работе.

Объект исследования – процесс развития двигательных навыков младших школьников.

Предмет исследования – подвижные игры как средство развития двигательных навыков младших школьников.

Гипотеза – процесс развития двигательных навыков младших школьников будет происходить успешнее, если педагог во внеурочной деятельности систематически будет использовать подвижные игры.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть особенности развития двигательных навыков младших школьников.
3. Рассмотреть подвижные игры как средство развития двигательных навыков обучающихся начальных классов.

4. Разработать комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков младших школьников.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический (анализ психолого-педагогической литературы), эмпирический (наблюдение, беседа, обобщение, тестирование).

База исследования: МОУ СОШ № 47 (поселок Вахрушево, Челябинская область), 2 класс.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что учителя начальных классов могут использовать в своей профессиональной практике положения и выводы, полученные в ходе данной работы, а также применять систему внеурочной работы по развитию двигательных навыков младших школьников, разработанную в процессе данного исследования.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность понятия «двигательные навыки» в психолого-педагогической литературе

Возрастающий объем информации, высокий жизненный темп сегодня требуют от человека мобильности и в мыслительных операциях, и в движениях. Нужно признать, что современные младшие школьники, много времени проводя за различными гаджетами, ведут малоподвижный образ жизни, что накладывает отпечаток на их физическое здоровье. Научно доказано, что при дефиците движений подрывается здоровье ребёнка, малоподвижные дети не способны поддерживать тело в правильном положении, быстро утомляются, из-за слабых мышц у них формируется плохая осанка [10].

Участвуя в подвижных играх, ребёнок извлекает для себя много пользы: в процессе двигательной активности у него развиваются способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в постоянно меняющейся игровой обстановке, адекватно оценивать временные и пространственные отношения, искать новые пути решения возникающих задач. Увлечённые игрой, дети повторяют различные движения: прыжки, бег, метание, ползание много раз, укрепляя к ним интерес. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Активная моторная деятельность детей улучшает обменные процессы в детском организме, усиливает процесс кровообращения и дыхания, стимулирует функционирование различных мышечных групп, это ведет к оздоровлению детского организма и полноценному физическому развитию [6, 25].

По мнению М. А. Еремушкина, к первоочередным задачам, решаемым в ходе физического воспитания, относится создание условий для оптимального развития всех физических качеств, которые присущи человеку. Под физическими качествами подразумевают морфофункциональные врожденные качества, благодаря которым стала возможным у человека

физическая активность, получающая полное проявление в моторной деятельности. Основные физические качества человека – это мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [9].

Применительно к динамике перемены показателей вышеперечисленных физических качеств принято употреблять термины «воспитание» и «развитие». Термином развитие характеризуют естественное протекание изменений физического качества, тогда как термином воспитание предусматривают направленное и активное воздействие на увеличение показателей физического качества[3].

Современная литература использует термины «физические способности» и «физические качества». Но эти термины не тождественны. Двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей [19].

Ж.К. Холодов утверждает, что основу человеческих двигательных способностей представляют физические качества, а форму проявления физических качеств - двигательные навыки и умения. К двигательным способностям относятся силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общая и специфическая выносливость [30]. Следует помнить, когда речь идет о развитии быстроты либо силы мышц, под этим необходимо понимать ход развития соответствующих скоростных либо силовых способностей. Каждому человеку присуще свое развитие двигательных способностей. Развитие двигательных способностей также зависит от психодинамических задатков.

О способностях, имеющихся у человека, судят не только по достижениям этого человека в ходе обучения либо выполнения некоторой двигательной деятельности, но и по скорости и легкости, с которой он приобретает такие навыки и умения. Некоторые исследователи полагают, что уровень развития физических (двигательных) качеств человека зависит от множества внутренних и внешних факторов: пола, возраста, профессии, веса,

наследства, образа жизни, времени суток, тренированности, вида спорта, среды обитания и прочих.

Двигательные умения и двигательные навыки являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретенного двигательного действия.

К основным двигательным навыкам относятся: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость человека. По степени развития этих навыков также можно судить о физической подготовленности младшего школьника. Рассмотрим подробные характеристики основных физических (двигательных) навыков.

Ловкость (координация движений) – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Различают два вида ловкости: ручная ловкость (умелые и точные движения руками при относительно малоподвижном туловище) и локомоторная ловкость (двигательные действия, требующие перемещения в пространстве всего тела) [15].

Б. А. Ашмарин утверждает, что «под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих

перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений. Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий» [1].

С точки зрения А. Д. Пихтова, характерной чертой ловкости является проявление находчивости при выборе приемлемого метода для выполнения задачи и путей двигательной реакции этой задачи.

Быстрота. Мы солидарны с В. М. Зациорским, который под быстротой, как физическим качеством, понимает способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомления не возникает.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты:

1. Латентное время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении).
3. Частота движений.

Относительную независимость составляющих быстроты можно объяснить специфичностью их биомеханических физиологических и биохимических механизмов. По этой причине элементарные формы быстроты анализируют, как правило, отдельно. Прыжки с разбега в длину, теннис, баскетбол, плавание на короткие дистанции, спринтерский бег и т. п. служат средством воспитания быстроты всех форм. [31].

Сила. В.М Зациорский считает, что силу человека можно определить в виде его способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Учёный подчёркивает,

что наиболее благоприятным периодом для развития силовых способностей человека является возрастной период с 6 до 18 лет [3].

Мы разделяем мнение Б. А. Ашмарина, который считает, что нужно дифференцировать абсолютную и относительную силу. Учёный говорит: «Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, относительная сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Выделение абсолютной и относительной силы действия имеет большое практическое значение» [1].

Также учёный полагает, что «воспитание физического качества силы осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентированных мышечных напряжений. Условия задач подбираются таким образом, чтобы они могли обеспечить постепенное вовлечение в работу крупных мышечных групп (например, мышцы спины и живота, верхних и нижних конечностей), а также мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.)». Воспитание силы осуществляется, как правило, в фазу декомпенсированного утомления, когда для достижения результата необходимо акцентированно проявлять физические и психические свойства.

В младшем школьном возрасте в виде отягощений целесообразно использовать вес собственного тела [1]. Возраст, пол, профессия, образ жизни, наследственность, время года и суток являются детерминантами, определяющими мышечную силу.

Выносливость. Б. А. Ашмарин под выносливостью понимает «единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе». Выносливость характеризуется совокупностью физических способностей, обеспечивающих поддержание работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок. Каждой

зоне нагрузок присущ свой энергетический профиль, а вместе с ним и своеобразный комплекс реакций органов и структур организма [1].

На основе изученного теоретического материала, мы определяем понятие «выносливость» как возможность долгого сохранения работоспособности при выполнении физической работы различных видов, и отмечаем, что исследователи выделяют специальную и общую выносливости.

Специальной выносливостью обозначают продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. Общая выносливость – это способность организма на протяжении длительного времени работать в устойчивом состоянии, когда потребность в кислороде отвечает количеству его поглощения. Эта выносливость возможна при работе, в которой задействовано не меньше 70% всех групп мышц. Эффективная деятельность в лыжных гонках, плаватель, бег на длинные дистанции связана со способностью организма доставлять нужное количество кислорода, потреблять его и усваивать.

Гибкость. Без совершенствования этого физического качества сложно поддерживать необходимую двигательную активность как взрослого человека, так и младшего школьника. В. М. Зациорский определяют гибкость как способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения [13].

Разграничивают гибкость активную и пассивную. Как отмечают Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов: «При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.» [30].

Цель активной гибкости – растягивание мышц, пассивная гибкость ориентирована на повышение эластичности суставно-связочного аппарата.

Значительно увеличить амплитуду двигательных действий возможно при применении отягощений, разных амортизаторов, упражнений с помощью партнёра. Существует динамическая гибкость, которая проявляется во время движений и статическая гибкость - в позах, фиксированных положениях тела во время наклонов вперед, назад, в сторону, после взмаха ногой вперед в сторону, назад. Гибкость разделяют на общую и специальную. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. Специальная гибкость – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Таким образом, суть развития двигательных навыков человека сводится к созданию условий для воплощения важнейших его двигательных потребностей через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств: силу, ловкость, выносливость, быстроту, скоростно-силовые, гибкость, через совокупность средств и методов физической культуры.

1.2 Особенности развития двигательных навыков младших школьников

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно- психическом развитии ребенка.

Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, важно компетентно ставить перед ним конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, и движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей

ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

На многолетних исследованиях одних и тех детей научно доказано, что движения растущему организму нужны ежедневно. Вот почему здоровый ребенок много бегает, прыгает, лазает – он растет в движениях. Но движениями малыша, школьника, студента можно и нужно управлять, то есть формировать такой двигательный режим, который позволит им реализовать заложенную природой потребность в движениях в течение суток (суточная двигательная активность – СДА). Она зависит от генетических факторов, внешних воздействий и состояния здоровья. СДА стимулирует и одновременно отражает развитие организма, определяем самочувствие и работоспособность человека.

Исследователи в области физиологии человека отмечают, что ежедневная потребность в движениях, составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час. Важно отметить, что если ежечасная потребность детей в движениях не удовлетворяется, то обучающиеся могут проявлять движения самостоятельно. Например, во время урока письма, математики и других они могут переступать ногами, «бегать» под партой, совершая при этом до 30 движений в минуту, а в целом за урок до 630 движений ногами, что, разумеется, отвлекает и самих школьников, и окружающих их ребят.

Следовательно, двигательный режим должен позволить обучающимся ежечасно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах» физического воспитания. К таким педагогическим формам реализации физического воспитания относятся: утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки во время учебных занятий, подвижные игры на переменах, спортивные внеурочные мероприятия. Рассмотрим их подробные характеристики.

Двигательная активность детей до уроков. Первое движение после просыпания - потягивание - есть не что иное, как проявление потребности в

движениях. Она может и должна удовлетворяться через специальные движения, входящие в комплекс утренней зарядки. Установлено, что за 10 мин утренней зарядки ребенок может сделать 250-600 движений. Следовательно, она развивает двигательную активность ребенка и удовлетворяет потребность его организма. Кроме того, в первые часы бодрствования школьник 7-10 лет выполняет около 200-500 движений, связанных с утренним туалетом, закаливающими процедурами, приходом в школу. К сожалению, многие учащиеся пользуются транспортом даже тогда, когда расстояние от дома до школы всего 1-2 остановки, лишая себя тем самым необходимой двигательной деятельности. Утренняя зарядка обеспечивает детям младшего школьного возраста быстрое включение в активную работу на уроках, повышает их физическую подготовленность. Она воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Двигательная активность детей на уроке. В ходе урока состояние ребенка неодинаково, чаще всего снижается внимание, что проявляется в двигательном беспокойстве. Подвижность школьников разная. Особый интерес представляет двигательное поведение на уроках дисгармонично развитых младших школьников, составляющих 10-15% от общего числа учащихся. Если у детей с нормальным весом среднее число движений за урок 25-239, то у тучных школьников - только 37-60. Для тучных детей характерна своеобразная адаптация к малоподвижному состоянию, что несвойственно растущему организму и должно вызвать опасение у родителей и врачей. Потребность ребенка в движениях и одновременно двигательная неравнозначность уроков обязывают учителя организовывать движения по ходу урока. Школьникам могут быть предложены, например, двигательные задания, работа в положении стоя за конторкой, комплекс упражнений физкультурных пауз («физкультминутки»), позволяющих выполнить минимально необходимое количество движений. Запрет движений на уроке

вредно отражается на ребенке, так как вынуждает продолжать работу организма на фоне утомления.

Двигательная активность детей на перемене. Часто после окончания урока дети выходят из-за парт и затевают толкотню, беготню, единоборство, игры. Такое поведение не что иное, как попытка немедленно удовлетворить потребность в движениях. Эффективность перемен будет оптимальной, если подвижные игры подобраны с учетом длительности отдыха (следует использовать как минимум 2 перемены: малую - 10 мин (можно выполнять 200-500 движений) и большую - 20-30 мин (600-1100 движений)). Предлагая детям игры и развлечения, следует насыщать их элементами, которые предусматривают расслабление мышц в сочетании с общими развивающими упражнениями на точность и скорость движений. Такие игры способствуют нормализации координации работы мышц-антагонистов. Наибольшую оздоровительную ценность имеют перемены, во время которых дети бывают на свежем воздухе.

Двигательная активность после уроков. Насыщение уроков и перемен движениями позволяет только частично удовлетворить потребность детей в них. Очень важно обеспечить возможность ежечасного проявления двигательной активности и ее стимулирования после уроков. Для здоровых детей отрезки времени с 12.00 до 14.00, с 15.00 до 16.00 и с 20.00 до 21.00 характеризуются подъемом двигательной активности. Эти часы наиболее эффективны для занятий мышечной активностью. Они создают благоприятный фон для совершенствования двигательных навыков, что является основанием использовать именно это время для занятий физической культурой. Известно, что прогулки и игры после уроков на свежем воздухе являются активным отдыхом. Кроме того, они позволяют удовлетворить потребность в движениях, содействуют закаливанию, формированию двигательных качеств учащихся. Мышечная активность детей после занятий в школе проявляется и при работе по дому (уборка квартиры, ходьба за покупками и т.д.), что может составить еще 300-500 движений.

Особую ценность в удовлетворении потребности в движениях имеют спортивные внеурочные мероприятия, занятия в секциях. Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением в зависимости от местных условий - климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы. Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1-4-х классов составляет 3 часа.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.

Таким образом, в процессе физического воспитания младшие школьники получают возможность обучиться различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Также, умея правильно выполнять различные движения, младшие школьники осваивают технику двигательных действий, необходимых в физическом труде, бытовых обязанностях или на спортивной тренировке. Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.

1.3 Характеристика подвижных игр для детей младшего школьного возраста

А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре. Игра – это своеобразная школа подготовки к труду. В игре вырабатывается ловкость, находчивость, выдержка, активность. Игра – это и школа общения для ребенка. Игра только внешне кажется беззаботной и легкой. А на самом деле она властно требует, чтобы играющий отдал ей максимум своей энергии, ума, выдержки, самостоятельности. Она подчас становится подлинно напряженным трудом и через усилие ведет к удовольствию. Преодоление самого себя в условиях игры приносит ребенку истинное удовлетворение и развивает его личность».

Игре отводится особая роль в жизни ребенка и это неоспоримая истина. Швейцарский педагог Эдуард Клапаред утверждал, что для ребенка игра — сама жизнь и она является самым лучшим способом научить его искусству трудиться. В процесс игры, как и в другие виды деятельности, вовлекается вся личность ребенка: его психические познавательные процессы, воля, чувства, и эмоции, потребности и интересы: в игре ребенок активно действует, говорит, использует свои знания.

Для игры характерна саморегуляция действий, поступков и поведения играющих, что регулируются определенными требованиями и правилами. Несмотря на разнообразие правил, во всех случаях играющие принимают их и добиваются выполнения добровольно, в интересах самого существования данной игры, так как нарушение правил ведет к распаду игры. Поэтому дети проявляют значительно большую выдержку, устойчивость внимания, терпение при выполнении правил игры, чем при выполнении требований в обычной повседневной жизни. Правила выступают своего рода механизмом саморегуляции поведения детей. Наличие правил помогает детям

самостоятельно организовать в игре (распределить роли, подготовить игровую обстановку и т. д.).

Многие исследователи детских игр отличают силу и подлинность чувств, переживаемых ребенком в игре. Эти чувства богаты и разнообразны. Ребенок получает удовольствие, достигает в игре результатов, преодолевая возникшие трудности. В игре дети переживают не только положительные эмоции, радость от победы, но и горечь неудач, поражения, неудовлетворенность достигнутыми результатами. Это способствует развитию их эмоциональной устойчивости в будущем.

А. М. Горький писал, что игра – это путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить. И действительно, дети обычно воспроизводят в играх жизнь и труд взрослых, подражают им, заменяя реальные предметы игрушками или довольствуясь отдельными атрибутами. В процессе игры дети совершают определенные действия. Они строят, путешествуют, ухаживают за детьми (куклами), лечат их, учат друг друга, занимаются хозяйством, защищают Родину от врагов, совершают героические поступки и т. п. Зачастую целью игры является сама игровая деятельность, а не результат.

В связи с тем, что в большинстве игр участвует не один, а несколько человек, у детей успешнее развивается чувство коллективизма, они учатся действовать сообща, организованно – то руководить другими, то подчиняться лидеру, действовать по определенным правилам, строго следя за их выполнением. Все это способствует воспитанию воли, приучает к дисциплине, вызывает чувство ответственности за свои действия и поведение, помогает адекватному формированию моральных качеств личности ребенка и развитию коммуникативных навыков.

Игра имеет массу преимуществ: порождает игровые ассоциации людей (дворовые команды, клубы, неформальные объединения болельщиков и т.д.). Объединяя партнеров, игра дарит чувство, что они пребывают в некоем исключительном положении, вместе делают нечто важное. Зачастую это

чувство сохраняет свою силу далеко за пределами игрового времени. Игры по правилам широко представлены в жизни школьников и взрослых. В спортивных состязаниях, в решении кроссвордов и других играх, требующих умственного напряжения человека, игра учит переключаться на другой вид деятельности, совершенствовать свои умственные и физические силы, получать эмоциональную разрядку.

А. И. Раев выделяет следующие *виды игр*:

- подвижные игры (способствуют укреплению здоровья детей, развивают движения). Дети любят подвижные игры, с удовольствием слушают музыку и умеют ритмично двигаться под нее;

- строительные игры – с кубиками, специальными строительными материалами, развивают у детей конструктивные способности, служат своего рода, подготовкой к овладению в дальнейшем трудовыми умениями и навыками;

- дидактические игры – специально разрабатываемые для детей, например, лото для обогащения естественнонаучных знаний, и для развития тех или иных психических качеств и свойств (наблюдательности, памяти, внимания);

- сюжетно-ролевые игры – игры, в которых дети подражают бытовой, трудовой и общественной деятельности взрослых, например, игры в школу, дочка-матери, магазин, железную дорогу;

- игры-драматизации представляют собой исполнение какого-либо сюжета, сценарий которого не является жестким и неизменным, в отличие от спектакля;

- сюжетные игры, помимо познавательного назначения, развивают детскую инициативу, творчество, наблюдательность;

- творческие игры, направлены не только на развитие воображения малыша, но также способствуют формированию личности ребенка.

В педагогической науке существуют следующие *принципы подбора игр для детей младшего школьного возраста*:

- игра должна способствовать формированию умений действовать в коллективе;
- игра должна способствовать физическому и психическому развитию дошкольника;
- игра должна способствовать формированию умений выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры;
- содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Младшие школьники любят игры, связанные с движениями. Эти игры совершенствуют координацию движений, развивают силу и ловкость, улучшают работу внутренних органов (дыхания, кровообращения), укрепляют физическое здоровье детей. Игра помогает развитию восприятий, внимания, воображения, интересов, мышления, содействует развитию инициативы, активности, вызывает положительные эмоции, без которых не может быть игровой деятельности. Кроме того, подвижная игра служит прекрасным отдыхом школьника от умственной работы в процессе обучения.

О значении подвижных игр в развитии детей Н. К. Крупская говорила: «Игра – есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. В игре вырабатываются у ребят организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства и пр.».

Таким образом, играя, младшие школьники получают возможность полноценно развиваться: они учатся общаться со сверстниками, развивают интеллектуальные способности, социально-важные и двигательные навыки. В игре интенсивно развиваются все психические процессы личностного развития ребёнка, формируются первые нравственные чувства (например, что плохо, а что хорошо). Ребята, играя ради удовольствия, удовлетворяют свою естественную потребность в развлечении и движении.

Выводы по первой главе

На основе анализа психолого-педагогической литературы, мы пришли к ряду выводов:

1) В результате неоднократного повторения двигательные умения младших школьников автоматизируются и способствуют развитию двигательных навыков. К основным двигательным навыкам (формам двигательных действий ребёнка) относятся ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.

2) При организации педагогического процесса необходимо уделять внимание двигательному режиму младших школьников и их физическому воспитанию. К основным формам реализации физического воспитания относятся: утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки во время учебных занятий, подвижные игры на переменах, спортивные внеурочные мероприятия.

3) Многолетние исследования педагогов и психологов подтверждают, что игра для младших школьников – любимая форма деятельности. В игре ребёнку доступны разные виды деятельности, способствующие его гармоничному развитию: осваиваются социальные роли, умение адаптироваться в незнакомых ситуациях; в подвижных играх развиваются двигательные навыки.

4) Внеурочная деятельность предоставляет педагогу возможность использовать в своей работе различные подвижные игры, физкультминутки, и этим способствовать развитию двигательных навыков детей младшего школьного возраста и укреплению их физического здоровья.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Диагностика уровня развития двигательных навыков детей младшего школьного возраста

В соответствии с целью и задачами нашего исследования опытно-поисковая работа включала в себя следующие этапы:

Первый этап – констатирующий (ноябрь 2022 г.). На этом этапе мы провели диагностику уровней развития *скоростно-силовых* навыков младших школьников и их *ловкости*. В качестве диагностической базы мы использовали контрольные упражнения, рекомендованные для обучающихся начальной школы (авторы О. А. Сиротин, С. Б. Шарманова, Л. В. Пигалова).

Второй этап – формирующий (декабрь 2022 г. – апрель 2023 г.). Мы разработали и апробировали комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков младших школьников.

Третий этап – контрольный (май 2023 г.). На данном этапе мы провели повторное тестирование выбранных нами двигательных навыков младших школьников с использованием контрольных упражнений, рекомендованных в начальной школе О. А. Сиротиным, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой и сопоставили результаты контрольного и констатирующего этапов исследования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МОУ «СОШ № 47» (Челябинская область, поселок Вахрушево), во 2 классе. В эксперименте участвовало 17 человек (8 девочек, 9 мальчиков).

Оценивание уровня развития каждого из двигательных навыков детей производилось на основе сопоставления фактически достигнутых результатов с должными нормативами, разработанными Ю. Н. Вавиловым.

Для выявления уровня развития скоростно-силовых навыков младших школьников детям предлагалось выполнить прыжок в длину с места. Тестирование проводилось в помещении, дети выполняли прыжки на

гимнастический мат, положенный на пол. Испытуемый становился носками к черте, старался прыгать как можно дальше. Длина прыжка измерялась от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Фиксировалась длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток.

При диагностике ловкости младших школьников, мы использовали тест на проверку статического равновесия. Данное упражнение выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на пояс. Приняв это положение, ребенок закрывает глаза. Секундомер включается в тот момент, когда ребенок принял устойчивое положение и закрыл глаза, и выключается в момент потери равновесия (большие колебания тела не считаются потерей равновесия). Даются две попытки (обычно в стойке на правой, затем на левой ноге). Фиксировался лучший результат с точностью до 0,5 сек.

Индивидуальные результаты каждого теста сравнивались с нормативами и выставлялись уровни развития того или иного двигательного навыка: низкий (н), ниже среднего (н/ср), средний (ср), выше среднего (в/ср), высокий (в). Результаты проведенной диагностики двигательных навыков младших школьников на констатирующем этапе эксперимента регистрировались в групповых протоколах. Общий результат тестирования представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики двигательных навыков младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя испытуемого младшего школьника	Ловкость (статическое равновесие)	Скорость и сила (прыжок в длину с места)
1	Ксения В.	в	ср
2	Ульяна Б.	ср	н/ср
3	Дмитрий Б.	ср	ср
4	Валерия Б.	ср	в/ср
5	Рамиль Б.	в	в/ср
6	Артем Б.	в/ср	ср
7	Малик Д.	в/ср	в/ср
8	Ильяс И.	н/ср	ср

9	Артем К.	ср	ср
10	Ольга К.	н/ср	н/ср
11	Оксана Н.	в	в/ср
12	Анастасия Н.	в/ср	ср
13	Татьяна П.	ср	н/ср
14	Ольга П.	н	ср
15	Владимир О.	ср	в/ср
16	Денис Р.	н/ср	ср
17	Константин К.	н/ср	в/ср

Для удобства восприятия представим полученные результаты в виде диаграммы на Рисунке 1.

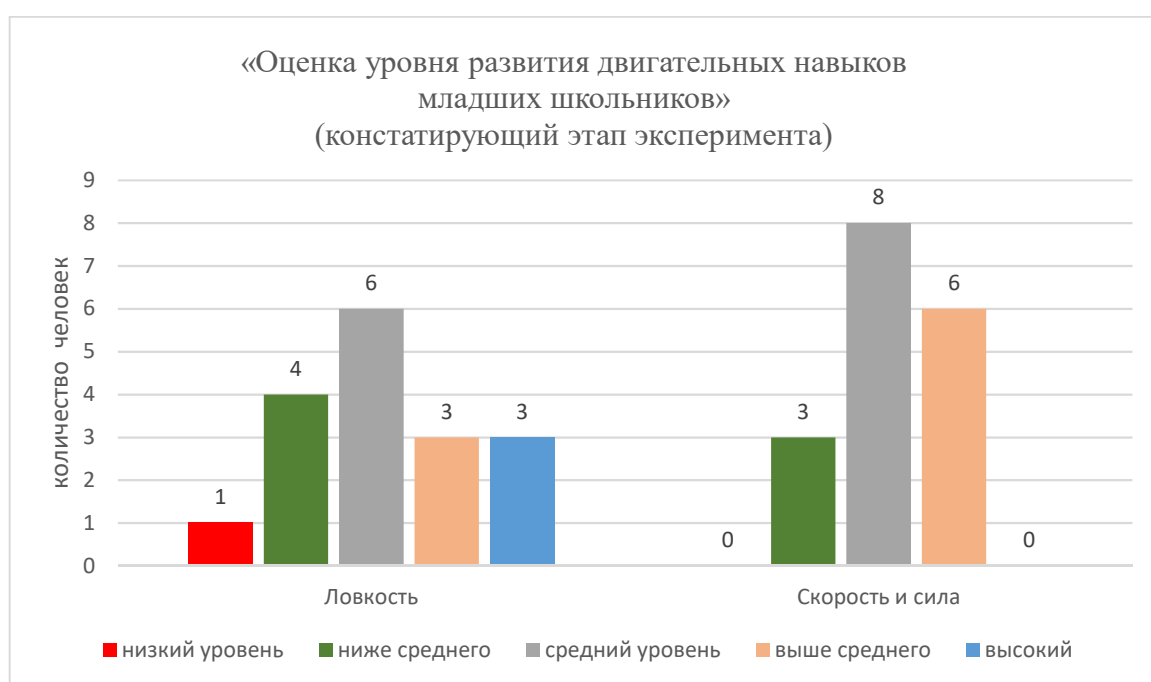


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня развития двигательных навыков младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

В результате диагностики двигательных навыков младших школьников (скорости, силы и ловкости) на констатирующем этапе эксперимента мы выявили, что из семнадцати испытуемых детей по показателю «ловкость» 1 человек обладает низким уровнем развития этого двигательного навыка, 4 человека – на уровне ниже среднего, 6 человек – на среднем уровне, 3 человека – на уровне развития ловкости выше среднего и 3 человека на высоком уровне развития этого двигательного навыка.

По уровню развития навыков «скорость и сила» обучающиеся нашего экспериментального класса на констатирующем этапе исследования имели следующие показатели: низким уровнем развития скорости и силы никто не обладает, 3 человека находятся на уровне ниже среднего, 8 человек – на среднем уровне, 6 человек – на уровне развития ловкости выше среднего и 3 высоким уровнем развития этого двигательного навыка «скорость и сила» никто не обладает.

Таким образом, мы выявили, что большинство детей по обобщенному среднему результату показало средний и ниже среднего уровни развития двигательных способностей. Эти данные свидетельствуют о необходимости совершенствования воспитательной работы по данному направлению.

2.2 Система внеурочной работы по развитию двигательных навыков младших школьников

Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что с детьми младшего школьного возраста необходимо провести целенаправленную работу по развитию двигательных навыков средствами подвижных игр. В соответствии с развиваемыми двигательными навыками детей младшего школьного возраста мы разработали комплекс подвижных игр и применили его в процессе внеурочной работы.

Доказано, что развитие одного из физических качеств определённым образом влияет на развитие другого, поэтому нами были выбраны подвижные игры, которые способствуют развитию не только ловкости и силы младших школьников, но и развитию других двигательных навыков, таких как быстрота и гибкость. В разработанный нами комплекс игр включены игры, содержание которых отвечает возрастным особенностям испытуемых, способствует развитию их двигательных навыков и вызывает интерес у младших школьников.

Подробно разработанный нами комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков младших школьников,

представлен в Таблице 2; правила, сюжеты игр, описание необходимого инвентаря для проведения представленных подвижных игр расположены в Приложении 1.

Таблица 2 – Комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных навыков младших школьников

№ п/п	Название двигательного навыка детей младшего школьного возраста	Перечень игр, способствующих развитию двигательных навыков детей младшего школьного возраста
1	Ловкость	«Гуси-лебеди», «Горелки», «Дедушка - рожок», эстафеты с мячами, «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Удочка», «Ловишки», «Мышеловка».
2	Быстрота	«Стой!», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Дедушка - рожок», разнообразные эстафеты, «Ловишки», «Мышеловка»
3	Сила	Эстафеты с мячами, «Гонка мячей по кругу», «Не урони мяч», «С кочки на кочку», «Классики», «Попади в обруч», «Кто скорее наматывает шнур»
4	Гибкость	Эстафета «Зоопарк», «Удочка», «Циркачи», «Передача мяча», «Туннель из обручей», «Потянулись, подросли», «Змейка»

Каждая подвижная игра начинается по условному сигналу или команде учителя. Сигнал подаётся после того, как учитель убедился, что все дети хорошо усвоили правила игры и заняли соответствующие места.

В играх с распределением детей на подгруппы, особенно в эстафетах, можно использовать команду «Внимание!», «Марш!».

Игры сюжетного характера, где нет ярко-выраженного соревновательного момента, и не требуется регулярных четких команд ведущего, можно сказать: «Начинаем игру!», или предупредить детей, что игра начинается после слов: «Раз, два, три!».

К проведению любой игры нужно хорошо подготовиться: изучить ее

содержание, правила, отработать движения. Перед тем, как начать игру, важно следить, чтобы дети лучше выполняли движения, которые составляют ее содержание. Во время объяснения содержания игры школьников размещают так, чтобы каждый хорошо видел и слышал учителя. Смысл игры необходимо объяснять четко, доходчиво, кратко, чтобы не утомлять детей. В ходе игры правила можно разъяснять и уточнять. Для лучшего усвоения игры самые сложные моменты допустимо объяснять жестом и показом некоторых движений. Повторяя игру, правила её проведения нужно только напомнить, также и ее основное содержание. Если вводятся осложнения, нужно объяснить дополнительные правила и способы выполнения игровых действий.

Важным моментом в проведении игры является выбор одного или нескольких ведущих. Выполнение обязанностей ведущего имеет воспитательное значение: способствует активности, формирует организаторские навыки младших школьников. Нужно отметить, что в качестве ведущего в течение нашего эксперимента были все дети по очереди. Ведущего игры обычно выбирают с помощью короткой считалки, могут избирать и сами дети.

Обязательным условием проведения командных игр является правильное комплектование команд. Они должны были быть равными по силам и составом. Разделение игроков на команды осуществляется несколькими способами: с помощью счета или фигурного перестроения, а также по назначению капитанов команд.

Во время игры важно давать рекомендации детям, которые допускают ошибки или нарушают правила. Замечания можно делать, не мешая ходу игры, не останавливая детей. Игру допустимо остановить только тогда, когда большинство участников совершают существенные ошибки. Особого внимания требуют малоактивные и ослабленные дети, им надо своевременно помочь, подбодрить, чтобы они стали более уверенными.

При проведении подвижных игр достаточно трудно определить

физическую нагрузку. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они могут не чувствовать усталости. Чтобы школьники не переутомились, нужно своевременно прекратить игру или снизить интенсивность движений.

Внешними признаками усталости являются: частое дыхание, покраснение лица, потливость и ухудшение координации движений. Ребенок может испытывать даже головокружение. Для регулирования физической нагрузки в игре применяются различные приемы: уменьшение или увеличение продолжительности игры, количества повторений; уменьшение или увеличение площади, на которой проводится игра; сокращение или увеличение дистанции, которую пробегают игроки; ужесточение правил игры и количества препятствий, которые должны преодолевать дети; введение кратковременных пауз для отдыха или уточнения и анализ ошибок. После окончания подвижных игр можно попросить детей выполнить ходьбу с постепенным замедлением темпа шага. Это способствует снижению их физической нагрузки.

Продолжительность игры зависит от цели, которую ставит учитель; условий, в которых она проводится; возраста детей и их количества. Закончить ее надо своевременно, когда школьники получают должную нагрузку. Кроме того, окончание игры не должно быть неожиданным для ее участников, так как это могло вызвать негативную реакцию детей.

В конце проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста необходимо подвести итоги. Сообщая результаты игры, указать отдельным детям (командам) о допущенных ошибках и отрицательную сторону их поведения, если таковые были. Обязательно отметить детей, которые были активны, внимательно соблюдали правила, проявляли инициативу. Умелое подведение итогов имеет большое воспитательное значение.

У детей младшего школьного возраста двигательный опыт больше, что давало возможность использовать в играх более сложные движения.

Например, бег с изменением темпа, бросание и ловля мяча, прыжки. В этом возрасте большое значение имеют игры с применением различных предметов: мячей, обручей, скакалок. Мы проводили игры, в которых игровая деятельность предполагала выбор из нескольких вариантов одного правильного, противоборства и забавы с быстрым песенным темпом. С большим интересом дети играли в игры, в которых предполагалось деление на подгруппы. Они проявляли решительность, ловкость, выдержку.

Важным моментом в руководстве игрой является дозирование движений, особенно в играх с бегом, лазаньем, прыжками. Продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для школьников этого класса составила 30-35 секунд за одно повторение игры. Количество повторений зависит от ее содержания, но не превышает 4 - 6 раз. Между повторениями – короткие паузы для отдыха. Длительность подвижной игры – 10 - 15 минут.

Важно отметить, что при проведении подвижных игр, сохранялась атмосфера радости, подвижные игры вызывали у детей позитивные эмоции и чувства, что хорошо отобразилось в формировании не только быстроты и ловкости, но и абсолютно всех физических качеств детей.

Таким образом, работа по развитию двигательных навыков детей младшего школьного возраста посредством подвижной игры показала ее значительный обучающий и воспитывающий потенциал. Системное применение подвижных игр во внеурочной деятельности позволяет не только развивать двигательные навыки детей младшего школьного возраста, но и обогатить педагогический процесс, содействовать развитию активности и самостоятельности детей.

2.3 Анализ результатов опытно - экспериментальной работы

Эффективность систематического применения подвижных игр во внеурочной деятельности младших школьников на этапе контрольного этапа эксперимента (в мае 2023 г.) оценивалась посредством сравнения общих

показателей развития двигательных способностей детей до и после проведения формирующего этапа эксперимента (в период с декабря 2022 г. по апрель 2023 г.).

Мы провели повторное тестирование выбранных нами двигательных навыков младших школьников с использованием контрольных упражнений, рекомендованных в начальной школе О. А. Сиротиным, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой и сравнили полученные результаты. Общий результат тестирования двигательных навыков младших школьников на контрольном этапе исследования представлен в Таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики двигательных навыков младших школьников на контрольном этапе эксперимента

№ п/п	Имя испытуемого младшего школьника	Ловкость (статическое равновесие)	Скорость и сила (прыжок в длину с места)
1	Ксения В.	в	в/ср
2	Ульяна Б.	ср	ср
3	Дмитрий Б.	ср	ср
4	Валерия Б.	ср	в/ср
5	Рамиль Б.	в	в/ср
6	Артем Б.	в	ср
7	Малик Д.	в/ср	в
8	Ильяс И.	в/ср	ср
9	Артем К.	ср	ср
10	Ольга К.	в/ср	н/ср
11	Оксана Н.	в	в/ср
12	Анастасия Н.	в/ср	ср
13	Татьяна П.	ср	ср
14	Ольга П.	н/ср	ср
15	Владимир О.	ср	в/ср
16	Денис Р.	ср	ср
17	Константин К.	ср	в/ср

Для удобства восприятия представим полученные результаты в виде диаграммы на Рисунке 2.

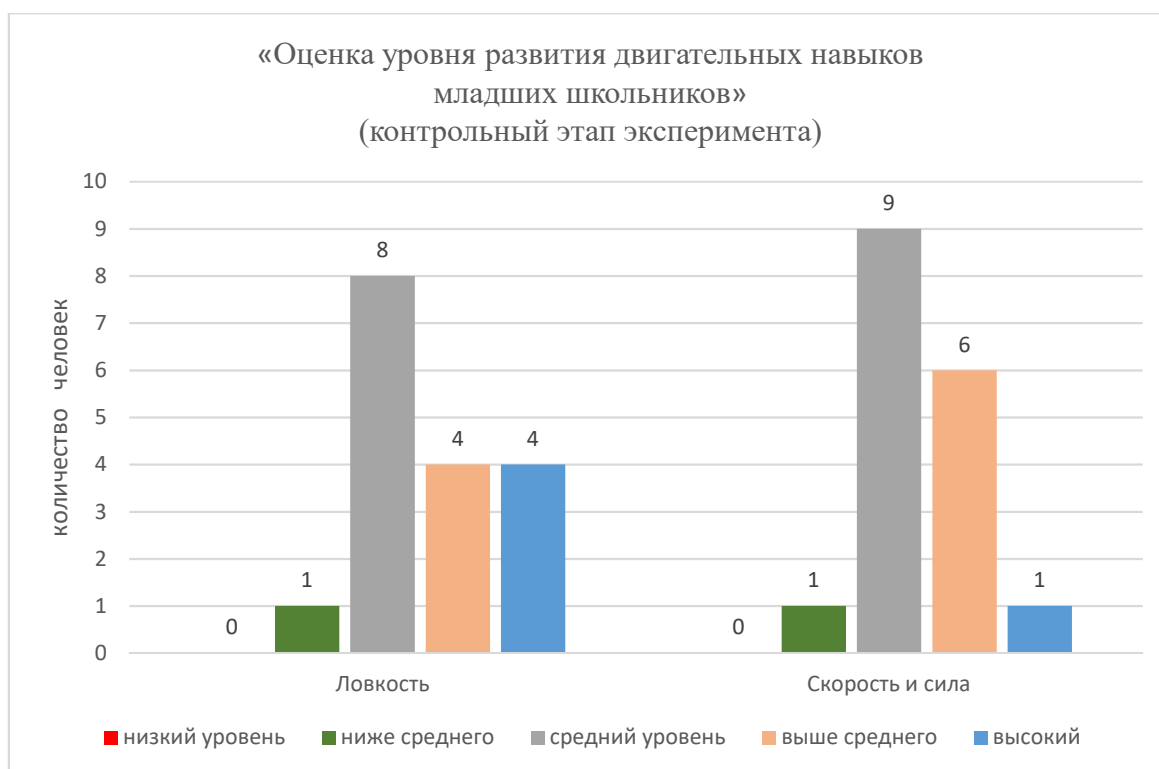


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня развития двигательных навыков младших школьников на контрольном этапе эксперимента

В результате диагностической работы на контрольном этапе эксперимента мы выявили, что исследуемые показатели двигательных навыков младших школьников (скорости, силы и ловкости) значительно улучшились. Из семнадцати испытуемых детей по показателю «ловкость» 1 человек остался на уровне ниже среднего, 8 человек – на среднем уровне, 4 человека – на уровне развития ловкости выше среднего и 4 человека на высоком уровне развития этого двигательного навыка. Низкий уровень развития этого двигательного навыка никто из испытуемых не продемонстрировал.

По уровню развития навыков «скорость и сила» обучающиеся нашего экспериментального класса на контрольном этапе исследования имели следующие показатели: низким уровнем развития скорости и силы никто не обладает, 1 человек находится на уровне ниже среднего, 9 человек – на среднем уровне, 6 человек – на уровне развития этого двигательного навыка выше среднего и 1 человек – на высоком уровне развития навыка «скорость

и сила».

Таким образом, мы доказали, что использование подвижных игр, направленных на развитие двигательных навыков детей младшего школьного возраста, во внеурочной деятельности позволило повысить динамику показателей, характеризующих уровень развития таких двигательных навыков, как ловкость, скорость и сила.

Выводы по второй главе

Для развития двигательных навыков детей младшего школьного возраста нами была проведена опытно-экспериментальная работа, которая включала в себя 3 этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Опытная-экспериментальная работа осуществлялась на базе МОУ «СОШ № 47» (Челябинская область, поселок Вахрушево), во 2 классе. В эксперименте участвовало 17 человек (8 девочек, 9 мальчиков).

На констатирующем этапе эксперимента нами был подобран диагностический материал с целью выявления уровня развития двигательных навыков младших школьников – это тестирование выбранных нами двигательных навыков младших школьников (ловкости, скорости и силы) с использованием контрольных упражнений, рекомендованных в начальной школе О. А. Сиротиным, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой.

По итогам констатирующего этапа исследования нами было выявлено, что уровень развития определённых двигательных навыков младших школьников средний и ниже среднего. В связи с этим на формирующем этапе мы разработали комплекс подвижных игр, направленный на развитие двигательных навыков младших школьников и применили его в процессе внеурочной работы с детьми. Далее мы провели контрольный этап исследования, на котором была применена повторная диагностическая работа с использованием аналогичной методики для проверки уровня развития двигательных навыков младших школьников.

Диагностическая работа, проведённая на контрольном этапе исследования, показала увеличение количества обучающихся с высоким уровнем развития ловкости, скорости и силы и уменьшением количества обучающихся с низким уровнем развития данных двигательных навыков в экспериментальном классе. Это подтвердило гипотезу о результативности использования подвижных игр, направленных на развитие двигательных навыков младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки. Ценность подвижных игр заключается в том, что они не только развивают у детей умение двигаться, но и побуждают их быть активным, деятельным, учат рассуждать, добиваться успеха, развивают коллективизм, дисциплинированность, смелость, находчивость, решительность, честность.

Внеурочная деятельность предоставляет педагогу большие возможности для решения образовательных и воспитательных задач, даёт возможность использовать в своей работе с детьми различные подвижные игры, проводить физкультминутки, и этим способствовать развитию двигательных навыков детей младшего школьного возраста и укреплению их физического здоровья.

В данном исследовании мы теоретически обосновали и практически подтвердили значимость систематического применения подвижных игр во внеурочной деятельности для развития двигательных навыков младших школьников. Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что в классе где проходило наше исследование, необходимо осуществить целенаправленную работу по развитию двигательных навыков средствами подвижных игр. В связи с чем на формирующем этапе своего исследования мы разработали комплекс подвижных игр и применили его в процессе внеурочной деятельности. Контрольный этап эксперимента проводился с использованием тех же диагностических заданий, что и на констатирующем этапе. В результате проведения контрольного эксперимента нами были получены результаты, свидетельствующие о положительной динамике в развитии двигательных навыков младших школьников.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: пособие / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Балакирева А. А. Двигательная активность подростков в современном обществе // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Международная научная конференция. — Москва: Буки-Веди, 2017. - С. 1-2.
3. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – Москва: Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под. общ. ред. Г. В. Барчуковой – 5-е изд. – Москва: КНОРУС, 2017. – 366 с.
5. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
6. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. Былеева, И. Коротков, П. Яковлев. – Москва: ФиС, 2002. - 390 с.
7. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва: Кнорус, 2018. - 213 с.
8. Дмитриенко И. С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников. / И. С. Дмитриенко. - Москва: РГУ, 2001.
9. Еремушкин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. – Москва: Спорт, 2016. – 184 с.
10. Жмулин А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жмулин Александр Владимирович. – М., 2008. – 189 с.
11. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – Москва: Академия, 2000. – 160 с.
12. Закопаило С. А. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста // Инновационные технологии

в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международная научно-практическая конференция. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 41-48.

13. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с.

14. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – Спб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 368 с.

15. Кадыров Р. М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р. М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – Москва: КНОРУС, 2016. - 132 с.

16. Каинов А. Н., Курьерова Г. И. Физкультура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград. - 2019. – 169 с.

17. Кузнецов В. С. Физические упражнения и подвижные игры: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НЦ ЭНАС, 2006. – 49с.

18. Кузьмин Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н. И. Кузьмин // Физическая культура в школе, 2008. – №6. – С. 19-20.

19. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2004. - 464 с.

20. Литвинов Е. Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе / Е. Н. Литвинов // Первое сентября. – 2007 - №14. – С. 15-16.

21. Любимова З. В. Возрастная физиология: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – Москва: Владос, 2003. – 304 с.

22. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

23. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб для

ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

24. Назаренко Л. Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.

25. Небывайло Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. – 2016. - №2 (5). – С. 30-32.

26. Обреимова Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н. И. Оберимова, А. С. Петрухин. – Москва: Академия, 2000. – 373 с.

27. Пихтов А. Д. Координационные способности: определение, понятия, классификации форм проявления / А. Д. Пихтов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2008. - №1. - С. 35 - 38.

28. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва: Ф и С, 1977. – 382 с.

29. Торочкова Т. Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник / Т. Ю. Торочкова. – 4-е изд. – Москва: Академия, 2017. – 272 с.

30. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия. – 2000. – 480 с.

31. Ярлыкова О. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №1. – С. 98-99

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Подвижные игры – важный инструмент развития двигательной активности ребенка. Активно двигаясь, дети не только испытывают положительные эмоции, но и развиваются физически. В данном сборнике представлены игры, способствующие развитию основных двигательных навыков младших школьников.

№ п/п	Название двигательного навыка детей младшего школьного возраста	Перечень игр, способствующих развитию двигательных навыков детей младшего школьного возраста
1	Ловкость	«Гуси-Лебеди», «Горелки», «Дедушка - рожок», эстафеты с мячами, «Караси и щука», «Гонка мячей по кругу», «Удочка», «Ловишки», «Мышеловка».
2	Быстрота	«Стой!», «Гуси-Лебеди», «Горелки», «Дедушка - рожок», разнообразные эстафеты, «Ловишки», «Мышеловка»
3	Сила	Эстафеты с мячами, «Гонка мячей по кругу», «Не урони мяч», «С кочки на кочку», «Классики», «Попади в обруч», «Кто скорее наматает шнур»
4	Гибкость	Эстафета «Зоопарк», «Удочка», «Циркачи», «Передача мяча», «Туннель из обручей», «Потянулись, подросли», «Змейка»

«Гуси – Лебеди»

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15 - 25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (допускается два «волка»), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Педагог обращается к детям: «Гуси-гуси!», «Гуси» отвечают:

– Га-га-га!

– Есть хотите?

– Да, да, да!

– Ну, летите!

– Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

– Вы, летите, как хотите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Горелки»

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2–3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки. Водящий становится на проведенную линию на 2–3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три – беги!..»

После слова «беги» обучающиеся, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играющего, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробегут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна делает 2–3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость.

«Дедушка-рожок»

На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10–15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1–1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «Дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями.

Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!

Дедушка-рожок,

Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.

Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества.

«Караси и щука»

Количество играющих: 30–40 человек.

Место: площадка, зал.

На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий – «щука» – становится в середине площадки, остальные играющие – «караси» – располагаются в одном из домов.

По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5–6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг – «корзину», а затем – «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила:

- 1) перебежка разрешается только по команде;
- 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»;
- 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»;
- 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее).

При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действиям.

«Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20–30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Играющие образуют круг и рассчитываются на 1–2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Направляющим обеих команд – капитанам – дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила:

- 1) мяч можно передавать только через одного игрока;
- 2) нельзя выходить со своего места;
- 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты:

- 1) передачи выполнять в положении сидя;
- 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга;

3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

«Удочка»

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3–4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м. с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5–10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8–10 полных кругов. Побеждает тот, чья веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

«Стой!»

Количество играющих: 15–20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка, малый мяч.

Водящий получает мяч и становится внутрь круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров.

По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок

неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила:

- 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»;
- 2) нельзя сильно бросать мяч.

После неудачного броска водящего, все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты:

- 1) каждому играющему дать номер или название животного. Водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока;
- 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

Эстафета с мячами

Количество играющих: 20–30 человек.

Место и инвентарь: зал; 4–6 мячей, столько же булав.

Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4–6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч.

По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает

команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков.

Правила:

- 1) сбивать булаву можно только указанным способом;
- 2) при бросках не заступать за линию;
- 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву;
- 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта,

В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

«Не урони мяч»

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4–6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3–4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.

По сигналу или команде учителя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.

Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

«С кочки на кочку»

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3–5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20–30 см друг от друга кочки-круги. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих, вместо нарисованных кочек, получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

«Попади в обруч»

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6–8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Обучающийся, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

Категория: игры на свежем воздухе и в помещении.

Развивает: координацию движений, основные виды движений.

«Кто быстрее наматывает шнур»

Инвентарь: палочки или карандаши, к которым привязаны шнур или ленточка, на конце которой закреплён предмет: бусина или игрушка от киндер-сюрприза, игрушки из фетра и т.д.

Играть можно как одному ребенку, так и в группе. Берём палочку (*карандаш*) в две руки и постепенно перебирая пальчиками, наматываем ленточку (*веревку*). Можно устроить соревнования между детьми «кто быстрее?!».

Эстафета «Зоопарк»

Количество играющих: 20–30 человек.

Место: зал, площадка.

Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 – 8 м проводится другая линия.

По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым, приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д.

Правила:

- 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»;
- 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой;
- 3) во время бега обязательно имитировать движения животного.

Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет,

Вариант: внезапный вызов номеров.

Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

«Циркачи»

Цель: развить гибкость.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Ход игры:

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

«Передача мяча»

Цель игры: развить гибкость и ловкость.

Инвентарь: мячи.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Туннель из обручей»

Цель игры: развить гибкость.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

«Потянулись, подросли»

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество человек).

Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревица растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях

«Змейка»

Цель игры: развить гибкость.

Инвентарь: мячи.

Ход игры:

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой – между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.