



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
83,9 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина - Сибиркина А.Р.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-409-106-3-1
Куликова Виктория Сергеевна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА	5
1.1 Характеристика и особенности развития детей младшего школьного возраста	5
1.2 Классификация и характеристика подвижных игр	12
1.3 Содержание и виды подвижных игр для младшего школьного возраста	18
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Методы и организация исследования	33
2.2 Технологическая карта урока физической культуры для 3 класса	35
2.3 Сравнительный анализ гармоничного развития детей после использования подвижных игр.....	41
Выводы по второй главе.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Огромный объем информации, использование различных технологий, постоянное совершенствование образовательных программ оказывает негативное влияние на развитие двигательных навыков детей, что влияет на гармоничное развитие школьников. В современных реалиях мы можем наблюдать несоответствие между требованиями к развитию и образом жизни.

Различные промышленные технологии с одной стороны помогают развиваться, но с другой стороны у обучающихся теряется интерес к самостоятельному поиску информации, к реальному общению, живым играм. Компьютерные игры могут частично удовлетворить потребность в коммуникации и отдыхе, но на дистанции они несут губительный характер для развития и здоровья детей, особенно детей младшего школьного возраста. Реальное общение всегда будет возвышаться над виртуальным, оно важнее и нужнее.

Стандартные условия и школьное обучение ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более гармонично развивать обучающихся. В связи с этим появляется необходимость поисков наиболее актуальных и действенных средств и методов для гармоничного развития детей в условиях современной реальности.

Учителю, как одному из главных людей в жизни каждого человека, особенно ребёнка, который пришел к нему в первом классе, важно приложить все усилия для гармоничного и всестороннего развития его личности.

Рассматривать данный вопрос в настоящее время просто необходимо. Младший школьный возраст – это время, когда закладывается здоровье, развиваются физические качества, умственные способности, формируются навыки коммуникации на всю дальнейшую жизнь.

Мы должны с трепетом подходить к вопросам развития детей. Обычно развивая одно, мы теряем другое. Поэтому в последнее время стоит актуальным вопрос о всестороннем развитии ребёнка, начиная с начальной школы, ведь именно тогда закладывается база, с которой дальше он пойдёт в жизнь.

Подвижные игры представляют собой не только движение, игра помогает в налаживании коммуникации, развитии физических качеств, умственных способностей, памяти и внимания, мышления и воображения.

Таким образом, наше исследование направлено на выявление и систематизацию подвижных игр, которые могут стать важным инструментом в процессе обучения и воспитания младших школьников, способствуя их гармоничному развитию и формированию здорового образа жизни.

Цель исследования: изучение подвижных игр как средства гармоничного развития ребенка.

Для достижения цели необходимо реализовать следующие **задачи:**

1. Дать характеристику и выявить особенности детей младшего школьного возраста.
2. Классифицировать и дать характеристику подвижным играм.
3. Определить содержание и виды подвижных игр для младшего школьного возраста.
4. Подобрать подвижные игры для детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования является процесс развития младших школьников.

Предмет исследования: подвижные игры как средство гармоничного развития детей.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование специально подобранных подвижных игр в соответствии с возрастными особенностями

обучающихся младшего школьного возраста, позволит нам оказать большее влияние на всестороннее развитие обучающихся.

Методы исследования: анализ и синтез научных источников.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты данной работы могут использоваться в практической деятельности учителей физической культуры, а также студентами педагогических колледжей и университетов.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

1.1 Характеристика и особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст можно представить в виде вершины детства. Дети растут, вместе с ними растут их интересы и потребности. Расширяется окружение, он знакомится со своим первым учителем, находит первых друзей, садиться за парту и начинает свою учебную деятельность.

На этот период происходит смена образа жизни, новый темп, стиль, уклад. Обусловлено это новой социальной ролью, которой его наделила школа, теперь он ученик. Помимо нового социального статуса ребёнок получает ещё и новые умения и навыки.

К обучающемуся предъявляются новые требования, у него самого появляется больше ответственности, ведь теперь нужно строго следовать установленным правилам, ходить в определённой одежде, делать домашнюю работу, выполнять разного рода задания в школе на уроках. В связи с этим можно заметить у школьников повышение утомляемости, беспокойства, гиперактивности.

Резкий скачок утомляемости можно наблюдать после 25-30 минут с начала урока и после второго урока. Также детей сильно утомляют эмоциональные мероприятия, насыщенные уроки, большой объём информации, а также посещение большого количества кружков и дополнительных секций.

На период начальной школы приходится усиленное биологическое развитие организма ребёнка – костная и мышечные системы, центральная и вегетативная нервные системы, внутренние органы.

А также на этот период приходится и кризис 7 лет. Он проходит более спокойно, чем остальные, связано то с тем, что некие навыки самоконтроля уже сформированы, он умеет проявлять свои чувства и эмоции.

Несмотря на то, что кризис считается одним из самых спокойных, он всё же ощущается, особенно он ощущается в школе учителем. Связано это с тем, что новый незнакомый взрослый, которого ребёнок еще совсем не знает, даёт ему различные указания: как ему правильно сидеть, как держать ручку и карандаш, как правильно писать, читать и считать, как нужно вести себя в школе и за её пределами.

Характеризуется этот кризис несколькими показателями:

- ухудшение отношений с одноклассниками;
- снижение успеваемости;
- поведенческие проблемы;
- частая смена настроения;
- капризы;
- негативный настрой.

В одном классе собирается много ребят с разным характером, разными интересами, манерой общения и поведения, степенью активности. Таких разных детей сажают за одну парту и теперь они должны найти общий язык. Часто именно в первом классе на этапе привыкания случаются драки среди малышей.

Из-за своего бунтарства дети хотят делать всё поперёк слова родителей, в том числе и на их просьбы хорошо учиться, ребёнок чаще всего отвечает негативом и противопоставлением.

По той же причине – пойти против слова родителей, - ребенок начинает грубить, обзывать, может даже начать игнорировать взрослых, братьев и сестёр.

Усталость, вызванная нагрузкой на детский еще неокрепший разум, приводит к возбуждениям в коре головного мозга, ребенок не знает, как

избавить себя от этого стресса. Происходит частая смена настроения. Можно привести пример с каникулами: сначала ребёнок очень устал и ждет их, грустный из-за того, что они не наступают, затем, как только пришли каникулы, ребёнок испытывает эмоциональный подъём, ему весело, он счастлив, что в ближайшие дни ему не нужно так рано просыпаться, делать уроки, проходит два дня и ребёнок снова в упадке сил, потому что он скучает по своим одноклассникам.

Строгие школьные правила, которые появились из неоткуда в жизни ребёнка, заставляют его нервничать. Ребёнок не может посещать школу в чём он хочет – у него есть школьная форма, на уроках есть строгие правила, например: гласные нужно подчёркивать именно красным карандашом и другие; ребёнок загнан в рамки. Эти рамки давят на него, ему хочется, чтобы у него снова была беззаботная жизнь. Отсюда появляются капризы и недовольства.

Не все дети положительно настроены по отношению к школе. Кто-то скучает по детскому саду, у кого-то были проблемы со сверстниками в детском саду, кто-то просто боится школу – всё это негативно настраивает ученика. Здесь требуется работа дополнительных специалистов. В школе постоянно проводятся психологические тестирования.

Кризис 7 лет - лишь очередной виток становления ребёнка как личности, который необходимо пережить. В этот момент очень легко настроить ребёнка против школы, либо загрузить его уроками, заданиями, репетиторами и внеурочной деятельностью так, что он возненавидит школу в целом.

В данный период появляются новые взрослые, которые помогают пройти ребёнку этот путь – первый учитель, школьный психолог, социальный педагог, директор школы. Все эти взрослые всегда рядом, они готовы выслушать и помочь обучающемуся с его трудностями, чтобы процесс обучения стал интересным, чтобы занятия в школе несли только положительные эмоции, а ученик хотел вернуться в школу снова и снова.

В этот момент ребёнок может стать скрытным, либо же наоборот рассказывать о себе выдуманные истории, в этот момент родители должны быть более внимательны к своему ребёнку, в случае проблем незамедлительно обращаться к учителю, школьной администрации.

В этот период ребёнок идентифицирует себя с выбранным взрослым, который является для него авторитетом. Это могут быть родители, бабушки и дедушки, братья и сестры, тёти и дяди, учителя и тренера. Важно, чтобы пример был положительным, нужно обращать внимание на свои привычки, манеру общения, разговор, потому что ребёнок как губка всё впитывает в себя, он слишком мал, чтобы проанализировать, что является хорошим примером, а что плохим.

В этом же возрасте формируется его внутреннее «я» и каким оно будет во многом зависит от того, как взрослые относились к нему в период начальной школы. Важно слушать и слышать ребёнка, учитывать его мнение, предоставлять выбор. Что сформируется – то он и понесёт в свою жизнь дальше.

Конец приходится на 3-4 класс, когда ребёнку исполняется 10-11 лет. В этот момент он резко становится старше. Начинает видеть свои и чужие ошибки. Мир кажется ему не таким безоблачным. Авторитетные взрослый оказывается не всегда правильным. Меняется и мышление ребёнка.

Возраст 6-7 лет является переходным в плане смены игровой деятельности с игровой на учебную. Он приходится на первый класс, поэтому уроки короче и их меньше, большие перемены, дополнительная неделя каникул.

Примерно в возрасте 7 лет ребёнок уже готов к последовательному систематическому обучению в школе. К ребёнку данного возраста следует относиться как к личности, поскольку он уже осознаёт своё поведение, может сравнивать себя с другими и проводить анализ своих действий.

Вместе с этим стоит отметить, что развитие крупных мышц значительно опережает развитие мелких, что более легко позволяет

совершать ребёнку крупные и размашистые движения, нежели мелкие и точные, что связано с составом мышц – у детей они состоят из более тонких волокон, которые в свою очередь состоят из малого количества белка и жира.

Период начальной школы является значимой частью жизни ребёнка, когда он начинает занимать весомое место в социальной сфере, теперь он обучающийся, у него появляется ответственность за обучение.

В 6-7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1].

В этот период стоит трепетно относиться к ребёнку. Следить, чтобы ребёнок не переутомлялся в школе, дома, при посещении различных секций и кружков. В школе это делает учитель, а дома за ребёнка несут ответственность его родители.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении [20].

В начальной школе процесс развития двигательных функций детей крайне интенсивен. Значимое развитие можно заметить по состоянию моторных показателей развития, сюда относятся мышечная выносливость, ориентация пространственных движений, зрительная и двигательная координация, также ярко выражен психомоторный процесс.

Точные и силовые движения выходят на более высокий уровень, что в дальнейшем является базой для освоения большего объёма навыков двигательных умений и предметных ручных манипуляций. Первое, что учится делать ребенок – правильно держать ручку и карандаш. В дальнейшем это поможет при развитии ловкости и координации движений,

поможет при выполнении метания, лазания, освоения легкоатлетических и спортивных движений в целом.

В этот период развития двигательные функции получают весьма значительное развитие, особенно существенно совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта (плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой и др.), ручным и производительным трудом и т.д. [23].

Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью долго сохранялась игра, то теперь, по мере поступления в школу у ребёнка новая социальная роль, меняется и ведущая деятельность на учебную.

В результате смены ведущей деятельности появляются и новообразования в психической сфере. Проявляются новые качества, теперь процесс его деятельности должен нести произвольный и результативный характер.

Прослеживается совершенствование познавательных процессов и формирование высших психических функций, это в свою очередь позволяет решать более сложные задачи и вопросы.

Если рассматривать физическую сторону развития, то путём измерения и наблюдения можно сделать вывод, что длина тела увеличивается быстрее, чем масса.

Исследования показывают, что младшие школьники обладают очень подвижными суставами, а также крайне эластичным связочным аппаратом, подвижным позвоночным столбом, что является благоприятными факторами для роста подвижности всех суставов в целом.

Для детей младшего школьного возраста существует потребность в высокой двигательной деятельности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [14]. Сравнивая девочек и мальчиков, первым нужна большая организованность в физическом

воспитании, вторые же в этом плане более активны, они быстрее находят себе занятие.

В период с 1 по 4 класс начинают проявляться предрасположенности и больший интерес к выбранным физическим активностям, можно выделить индивидуальные моторные проявления, у кого-то получается быстрее бегать, а у кого-то выше прыгать, в зависимости от возможностей выбирается и определенный вид спорта.

Чем меньше возраст, тем больше делают акцент на формирование правильной осанки (связано с тем, что в этот период ещё наблюдается большое расстояние между межпозвоночными дисками, что делает его хрупким и поддающимся для искривления), укрепление и развитие мышц (интенсивнее развиваются крупные мышцы, что показывает достаточно развития крупная моторика). Продолжают совершенствоваться естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и так далее).

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется [10].

Если рассматривать быстроту, то мы можем проследить, как в дошкольном возрасте показатели и девочек, и мальчиков были одинаковыми, а в начальной школе мальчики стали быстрее. Быстрота как качество проявляет как в одиночных упражнениях, так и в комплексных, существует также специальная быстрота, которая развивается, когда мы делаем упор на определенный вид спорта.

При анализировании силы мы не видим резких скачков, здесь процесс развития более постепенный и размеренный, основной прирост случится немного позже, примерно в 14 лет.

Скоростно-силовые показатели прирастают постепенно, именно они определяют взрывную силу, которая проявляется в бросках, метаниях, прыжках. Основной прирост можно наблюдать в возрасте после 11 лет, в редких случаях в 7-9 лет.

Повышается общая выносливость в связи с развитием дыхательной и сердечно-сосудистой системами, увеличивается значение максимального потребления кислорода.

Как уже было сказано ранее, мышцы быстро растут, имеют тонкие нити в своём составе, что имеет почву для формирования гибкости, которая берет своё начало примерно с 4 лет и активно развивается на период дошкольного и младшего школьного возраста. Здесь же девочки преуспевают, над мальчиками, как и на протяжении всего пути формирования гибкости.

Ловкость – самое тренируемое качество, необходимое для выполнения почти всех физических упражнений, сюда входит и координация, и способность к быстрому перестроению двигательного действия, и время реакции при смене обстоятельств. Развитию ловкости у детей способствует совершенствование высших отделов мозга. Ловкость, как быстрота и гибкость развиваются быстрее в период начальной школы.

1.2 Классификация и характеристика подвижных игр

Подвижная игра – это осознанная активная деятельность, направленная на решение задач, связанных с принятием быстрых и своевременных точных решений и манипуляций.

Подвижная игра помогает справиться с утомляемостью за счёт отвлечения, быстрой смены деятельности, резкого переключения с одного объекта на другой. Им выделяется большое внимание в физическом развитии детей, особенно обучающихся младшего школьного возраста, поскольку совсем недавно ведущая деятельность сменилась на учебную, и игра помогает сохранить баланс перехода.

Занимательное содержание, роли, эмоциональная окраска побуждают к различным умственным и физическим усилиям. Подвижная игра предполагает незамедлительную реакцию.

Она удовлетворяет потребность малышей и взрослых в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил, развитии воображения, реализации себя и своих талантов.

Рассматривая размышления о появлении подвижной игры П. Ф. Каптерева: прежде всего, нужно помнить, что игра — явление весьма широкое; играют и дети, и взрослые; играют не только люди, но и животные. Молодые животные так же любят играть, как и дети: она доставляет им не менее удовольствия.

П. Ф. Каптерев полагает, что вся деятельность людей вытекает из источников двух родов: естественно-органических и социально-культурных. Человек — сложный организм, состоящий из многих органов со своеобразными нововведениями. Каждый орган требует соответственной деятельности. Отсутствие этой деятельности на дистанции может послужить отказом данного органа.

Даже с самыми маленькими малышами до года проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие. От одного года используются бессюжетные игры («Принеси мяч, игрушку», «Подними ноги выше», «Передай мяч», «Скати с горочки», «Догони собачку», «Все скорей ко мне», «Доползи до погремушки», «Кто дальше», «Спрячем игрушку», «Птицы машут крыльями», «Ловля бабочек», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка» и др.). В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным, эта модернизация связана с изменением возраста и когнитивных способностей ребёнка.

В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличиваются. Сюжеты также усложняются от простого к сложному.

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила, а также объясняют, какое движение и в какое время надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания игры. Можно сказать, что игра «растёт» вместе с ребёнком.

Поскольку игра является важнейшим средством физического воспитания, она несёт ещё и оздоровительный характер. В процессе игры совершенствуются двигательные навыки, нередко умения, которые были освоены на уроке физической культуры в начале урока, совершенствуются в конце во время подвижной игры. Правильно подобранные подвижные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости. Подвижная игра предполагает большое количество действий, что активизирует обменные процессы, кровообращение, развитие дыхательной системы.

Помимо физического воспитания, подвижные игры ещё несут и познавательную пользу, можно отметить умственное воспитание, которое имеет место развиваться, когда обучающиеся принимают активное участие.

Подвижные игры помогают в умственном воспитании детей, тренируют память, внимание, воображение. Они запоминают правила и четко следуют им. Стоит отметить, что соблюдение правил помогает анализованию своего поведения и поведения других ребят.

Во-первых, дети учатся играть, запоминают сюжет, учатся действовать исходя из своей роли, заучивают правила игры.

Во-вторых, во время игры они развивают своё пространственное ориентирование, могут построить ход мыслей и оперативно принять решения, исходя из своего положения, в этот момент включается способность анализировать ситуацию.

В-третьих, запоминают специальные слова, стихотворения, считалки и фразы, что пополняет также и словарный запас ребёнка.

Можно выделить несколько функций, которые непосредственно выполняют подвижные игры:

- социальная;
- оздоровительная;
- воспитательная;
- подготовка к труду.

Подвижная игра предполагает общение в процессе взаимодействия обучающихся. Она предполагает интеграцию ребёнка в общество, он начинает коммуницировать со своими одноклассниками, товарищами, с ребятами, с кем вместе ходит на секцию, либо живёт в одном дворе, - зависит от места проведения игры. Ребёнок учится сотрудничать, находить общие пути решения, заводит друзей, укрепляются межличностные отношения в коллективе.

Оздоровительная функция игры заключается в том, что в процессе дети совершают много действий, повышается физическая активность, которая влияет на укрепление здоровья, запускает обменные процессы в организме, служит в дальнейшем для укрепления иммунитета, формирует эстетические представления о том, как должен выглядеть здоровый человек. Подвижные игры повышают общую работоспособность человека, организм становится стойкий к неблагоприятным условиям.

Физическое воспитание в целом несёт воспитательную функцию, а через игру проще доносить, что такое дух коллективизма, как нужно дружить, как помогать. В целом игра развивает умственные способности, морально подкрепляет, делает духовно сильнее.

Подвижные игры часто имеют связь с реальной жизнью. Изготовление дополнительной атрибутики, которая необходимо для того, чтобы игра состоялась, в дальнейшем поможет им в трудовой деятельности.

Также стоит отметить, что выборка подвижных игр зависит ещё и от возраста. Стоит строго подбирать игры по возрасту.

Дмитриенко И.С. предлагает следующую классификацию подвижных игр:

1. Коллективные подвижные игры.
2. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры.
3. Элементарные подвижные игры.
4. Спортивные игры.

Коллективные подвижные игры предполагают собой наличие нескольких участников игрового процесса, здесь и правила общие для всех.

Одиночные подвижные игры организуются непосредственно одним ребёнком, у него есть свои правила, которые он может менять, своя траектория движения, свои цели и пути их достижения.

Также можно выделить группу элементарных подвижных игр. Они выглядят как осознанная деятельность, с инициативой, исходящей от учеников для достижения целей, здесь активизируются все силы, поскольку можно проследить огромную заинтересованность, что быстрее, кто сильнее, кто более ловкий и точный. Здесь правила служат скорее тормозящим моментом, мешающим достигать цели. Чаще такие игры не требуют специальной подготовки, нет определенного количества человек, четких правил, всё варьируется в зависимости от условий, которые задают сами участники или руководитель.

Спортивные игры представляют в виде самой высокой ступени в классификации подвижных игр. Связано это со строгим регламентом, специально оборудованными площадками и инвентарём, в некоторых играх даже с обмундированием. С спортивных игр определенная техника движения, тактика, характерная для конкретной игры, что является тяжелым и трудоёмким процессом для организации. От игроков требуется специальная подготовка, предварительные тренировки. Строго

регламентировано количество участников, параметры игровой площадки, инвентарь соответствующего образца.

Игры для развития физических качеств разделяются для достижения успехов в определённом качестве.

Игры для развития ловкости сосредоточены на быстром переключении двигательных действий, требуют большой концентрации внимания, обычно предполагают несколько действий одновременно. От игрока требуется согласованность действий как своих, так и действий в команде.

Для развития быстроты используют игры со специальными сигналами, представляющими собой звук, инвентарь в виде флажков. Игрок должен в кратчайшие сроки добраться до места назначения. От игрока требуется быстрая ответная реакция. Игры включают: быстрые ускорения и резкие остановки.

Для развития силы используют игры, в которых присутствует мышечное напряжение, как в статике, так и в динамике. В данных играх часто встречается мышечное сопротивление, здесь включены различные перетягивания, сталкивания, удержания, отжимания и так далее.

Для развития выносливости применяют игры с часто повторяющимся ходом действий, чередуя с кратковременными паузами, сменой деятельности. Обычно это игры, которые отнимают много сил и энергии, продолжительные по времени.

Для развития гибкости используют игры, в которых можно варьировать амплитуду, различные маховые упражнения, висы, наклоны, растягивания.

Необходимо проводить анализ каждой состоявшейся игры, чтобы понимать, что получилось, а что нет, что стоит изменить, где нужно приложить больше усилий, особенно это касается спортивных игр.

По спортивным играм могут проходить соревнования разного уровня и возрастных групп, поэтому стоит внимание уделять подготовке к такому виду игр.

1.3 Содержание и виды подвижных игр для младшего школьного возраста

Подвижные игры играют важную роль в физическом и психическом развитии детей, особенно в младшем школьном возрасте. В этот период жизни дети активно познают окружающий мир, развивают свои физические способности и формируют социальные навыки. Подвижные игры, будучи увлекательными и динамичными, становятся не только источником радости, но и важным инструментом для всестороннего развития.

Физическое развитие детей через подвижные игры проявляется в улучшении координации, гибкости, силы и выносливости. Игры, требующие активного движения, способствуют укреплению мышц, развитию сердечно-сосудистой системы и повышению общей физической активности. Например, такие игры, как "Салки", "Прятки" или "Перетягивание каната", требуют от детей быстроты реакции, ловкости и способности к быстрой смене направления движения. Эти навыки не только помогают детям стать более активными, но и закладывают основы для будущих спортивных достижений.

Однако подвижные игры не ограничиваются только физическим развитием. Они также играют значительную роль в психическом и эмоциональном развитии детей. Участие в играх способствует развитию таких важных навыков, как командная работа, коммуникация и эмоциональная устойчивость. В процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, выражать свои эмоции, решать конфликты и принимать решения в группе. Эти навыки необходимы для успешной социализации и адаптации в обществе.

Кроме того, подвижные игры способствуют развитию креативности и воображения. Многие игры требуют от детей придумывать свои правила, создавать новые сценарии и адаптироваться к изменяющимся условиям. Это развивает не только творческое мышление, но и способность к критическому анализу и решению проблем. Например, в игре "Квест" дети могут разрабатывать стратегии для достижения цели, что требует от них анализа ситуации и принятия обоснованных решений.

Не менее важным аспектом является влияние подвижных игр на эмоциональное состояние детей. Активные игры способствуют выработке эндорфинов, что положительно сказывается на настроении и общем эмоциональном фоне. Дети, активно играющие на свежем воздухе, чаще испытывают радость и удовлетворение, что способствует формированию положительного отношения к физической активности в целом. Это, в свою очередь, может снизить риск развития различных психических расстройств, таких как тревожность и депрессия.

Подвижные игры для младшего школьного возраста можно классифицировать по различным критериям, что позволяет лучше понять их особенности и влияние на развитие детей. Одна из основных классификаций основана на типах деятельности, которые они предполагают. В этом контексте подвижные игры можно разделить на игры с элементами соревнования, игры на координацию и ловкость, а также игры на развитие командного взаимодействия.

Игры с элементами соревнования, такие как "Эстафета" или "Соревнования по бегу", направлены на развитие физической активности и стремление к победе. Эти игры учат детей работать в команде, преодолевать трудности и проявлять настойчивость. Они также способствуют формированию здоровой конкуренции, что важно для социализации и эмоционального развития.

Игры на координацию и ловкость, например, "Салки" или "Ловкие ребята", помогают детям развивать физические навыки, такие как баланс,

скорость реакции и гибкость. Эти игры требуют от участников быстрой реакции и умения адаптироваться к изменяющимся условиям, что развивает не только физические, но и когнитивные способности.

Игры на развитие командного взаимодействия, такие как "Передай мяч" или "Командные квесты", акцентируют внимание на взаимодействии между участниками. В таких играх дети учатся слушать друг друга, делиться мнениями и принимать совместные решения. Это способствует развитию социальных навыков, таких как эмпатия, сотрудничество и умение работать в группе.

Еще одной важной классификацией является деление подвижных игр на традиционные и современные. Традиционные игры, такие как "Классики" или "Ловля", передаются из поколения в поколение и часто имеют культурное значение. Они помогают детям осваивать культурные традиции и ценности, а также развивают чувство принадлежности к группе.

Современные игры, такие как "Футбол" или "Баскетбол", могут включать в себя элементы различных видов спорта и адаптироваться к интересам детей. Они часто имеют более сложные правила и требуют от участников высокой степени физической подготовки и командной работы. Такие игры способствуют развитию не только физических, но и стратегических навыков, что важно для формирования целеустремленности и аналитического мышления.

Кроме того, подвижные игры можно классифицировать по количеству участников. Игры для небольших групп, такие как "Салки", способствуют более тесному взаимодействию между детьми и позволяют каждому участнику проявить себя. В то время как игры для больших групп, например, "Вышибалы", создают атмосферу общего веселья и включают в себя большее количество участников, что развивает навыки коммуникации и сотрудничества.

Наконец, подвижные игры можно разделить на игры с правилами и без правил. Игры с правилами, такие как "Футбол" или "Волейбол", требуют

от детей понимания и соблюдения определенных норм, что развивает их способность к самоконтролю и ответственности. Игры без правил, такие как "Свободная игра", позволяют детям проявлять свою креативность и воображение, что способствует развитию индивидуальности и уверенности в себе.

Одним из ключевых аспектов физической активности является развитие координации и гибкости, которые являются основными компонентами общей физической подготовки. Игры, направленные на развитие этих навыков, не только способствуют улучшению физического состояния детей, но и делают процесс обучения более увлекательным и интересным.

Координация - это способность организма согласованно выполнять движения, что особенно важно для детей, которые только начинают осваивать различные физические навыки. Игры, требующие от участников точности движений и быстроты реакции, помогают развивать этот навык. Например, игра "Салки" требует от детей не только быстроты, но и умения маневрировать, избегая захвата. В процессе игры дети учатся предугадывать действия соперников, что развивает их аналитическое мышление и реакцию.

Гибкость, в свою очередь, определяется как способность суставов и мышц выполнять движения в полном диапазоне. Игры, которые включают в себя элементы растяжки и активных движений, способствуют улучшению гибкости. Например, игра "Классики" требует от детей выполнения прыжков и приземлений на одной ноге, что развивает не только гибкость, но и баланс. Важно отметить, что развитие гибкости в детском возрасте способствует формированию правильной осанки и предотвращает возникновение травм в будущем.

Современные подвижные игры могут включать в себя элементы различных видов спорта, что делает их более разнообразными и интересными для детей. Например, игры с мячом, такие как "Волейбол" или

"Футбол", требуют от участников хорошей координации движений, а также гибкости для выполнения различных игровых действий. В таких играх дети учатся работать в команде, что развивает их социальные навыки и умение взаимодействовать с другими.

Кроме того, игры на развитие координации и гибкости могут быть адаптированы под различные возрастные группы и уровень физической подготовки. Это позволяет педагогам и родителям выбирать наиболее подходящие варианты для своих детей. Например, для младших школьников можно использовать упрощенные версии известных игр, которые будут способствовать развитию необходимых навыков без чрезмерной нагрузки.

Не менее важным аспектом является создание игровой атмосферы, в которой дети могут свободно проявлять свои способности и развивать уверенность в себе. Игры, в которых нет строгих правил и ограничений, позволяют детям экспериментировать с движениями, что способствует развитию их креативности и воображения. Такие игры могут включать в себя элементы танца, акробатики или даже простые физические упражнения, которые можно выполнять в игровой форме.

Современные дети все чаще заменяют активные подвижные игры на пассивные развлечения, такие как видеоигры и мобильные приложения. Это приводит к снижению физической активности и ухудшению координации движений, что негативно сказывается на их физическом и психическом развитии. Кроме того, изменившиеся условия городской жизни, такие как нехватка безопасных игровых площадок и ограниченные возможности для активного отдыха на свежем воздухе, также способствуют уменьшению времени, проводимого детьми в подвижных играх. Результаты исследования подчеркивают необходимость разработки новых подходов к организации игровой деятельности, направленных на восстановление интереса детей к активным играм, которые способствуют развитию координации и гибкости.

Таким образом, подвижные игры на развитие координации и гибкости являются важным инструментом в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Они не только способствуют улучшению физической формы, но и развивают социальные навыки, креативность и уверенность в себе. Понимание значимости этих игр поможет родителям и педагогам более эффективно использовать их в образовательном процессе, создавая условия для гармоничного развития детей. Важно помнить, что физическая активность должна быть не только полезной, но и увлекательной, чтобы дети с удовольствием занимались ею и стремились к новым достижениям.

Игры на развитие баланса и силы играют важную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Эти игры не только способствуют улучшению физической формы, но и помогают развивать координацию, уверенность в себе и социальные навыки. В этом возрасте дети активно растут и развиваются, и именно поэтому важно уделять внимание формированию базовых двигательных навыков, которые будут служить основой для дальнейших спортивных достижений.

Одним из наиболее эффективных способов развития баланса является использование различных игровых элементов, таких как гимнастические маты, балансировочные доски и другие спортивные снаряды. Например, можно организовать игру, в которой дети должны пройти по узкой доске, не упав. Это не только развивает баланс, но и учит детей сосредоточенности и внимательности. Важно, чтобы такие игры проводились в безопасной обстановке, где дети могут свободно экспериментировать с движениями и не бояться падений.

Кроме того, игры, в которых необходимо удерживать равновесие, могут быть разнообразными и увлекательными. Например, можно предложить детям поиграть в "Скользящего слона", где они должны передвигаться по площадке, не теряя равновесия на одной ноге. Такие игры развивают не только физические качества, но и командный дух, так как дети

могут работать в парах или группах, поддерживая друг друга и помогая преодолевать трудности.

Сила также является важным аспектом физического развития. Игры, которые включают в себя элементы силовых упражнений, могут быть адаптированы для младших школьников. Например, можно организовать эстафету, в которой дети должны перетаскивать легкие предметы или выполнять упражнения с собственным весом, такие как отжимания или приседания. Эти активности не только укрепляют мышцы, но и развивают выносливость и координацию.

Важно отметить, что игры на развитие баланса и силы могут быть разнообразными и включать в себя элементы различных видов спорта. Например, можно использовать элементы гимнастики, акробатики или даже боевых искусств, чтобы сделать занятия более интересными и увлекательными. Это позволит детям не только развивать физические качества, но и знакомиться с различными спортивными дисциплинами, что может вызвать у них интерес к занятиям спортом в будущем.

Создание игровой атмосферы, в которой дети могут свободно проявлять свои способности, является ключевым моментом в организации таких игр. Важно, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно, экспериментируя с движениями и преодолевая свои страхи. Игры, в которых нет строгих правил и ограничений, позволяют детям развивать креативность и воображение, что способствует формированию уверенности в себе.

Учитывая это, важно обратить внимание на физическую активность и подвижные игры, которые могут оказать положительное влияние на развитие таких детей. Игры, направленные на развитие баланса и силы, могут стать эффективным инструментом в коррекционной работе, способствуя не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния школьников с ЗПР. Таким образом, создание игровых условий, которые учитывают особенности этих детей,

становится важной задачей для педагогов и специалистов в области физической культуры.

Таким образом, игры на развитие баланса и силы являются важным инструментом в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Они способствуют улучшению физической формы, развитию социальных навыков и уверенности в себе. Понимание значимости этих игр поможет родителям и педагогам более эффективно использовать их в образовательном процессе, создавая условия для гармоничного развития детей.

Важно помнить, что физическая активность должна быть не только полезной, но и увлекательной, чтобы дети с удовольствием занимались ею и стремились к новым достижениям. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости и скорости, играют важную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Эти игры не только способствуют улучшению физической формы, но и развивают важные навыки, такие как координация, реакция и командная работа.

Также необходимо отметить, что выносливость и скорость являются ключевыми компонентами физической активности, которые помогают детям справляться с различными нагрузками и повышают их общую активность.

Одним из наиболее эффективных способов развития выносливости является организация эстафет. В таких играх дети делятся на команды и выполняют различные задания, которые требуют быстроты. Например, можно организовать эстафету с бегом на короткие дистанции, где участники должны пробежать определенное расстояние, передавая эстафетную палочку друг другу. Это не только развивает скорость, но и учит детей работать в команде, поддерживая друг друга и стремясь к общей цели.

Еще одним интересным вариантом игры на развитие выносливости является "Кто быстрее?". В этой игре дети должны выполнять различные задания, такие как бег с препятствиями, прыжки через скакалку или

передвижение на определенном расстоянии с мячом. Эти активности помогают детям развивать не только физическую выносливость, но и ловкость, что является важным аспектом их физического развития.

Игры на скорость также могут включать в себя элементы соревнования. Например, можно организовать "Бег с препятствиями", где дети должны преодолеть различные преграды, такие как конусы, обручи или скакалки. Эти препятствия могут быть установлены в виде трассы, которую дети должны пройти на время. Такие игры не только развивают скорость, но и учат детей сосредоточенности и внимательности, так как они должны следить за своим движением и избегать столкновений с препятствиями.

Важно помнить, что игры на развитие выносливости и скорости должны быть адаптированы к возрасту и физическим возможностям детей. Необходимо учитывать уровень подготовки каждого ребенка и создавать условия, в которых они смогут проявить свои способности, не испытывая при этом чрезмерной нагрузки. Игры должны быть разнообразными и интересными, чтобы поддерживать мотивацию детей и желание участвовать в физической активности.

Создание позитивной атмосферы во время игр также играет важную роль. Дети должны чувствовать поддержку со стороны своих сверстников и педагогов, что поможет им преодолевать трудности и стремиться к новым достижениям. Поощрение и похвала за успехи, даже если они небольшие, способствуют формированию уверенности в себе и желанию продолжать заниматься физической активностью.

Кроме того, игры на развитие выносливости и скорости могут быть интегрированы в образовательный процесс. Учителя могут использовать их как способ активизации детей во время уроков, что поможет улучшить концентрацию и внимание. Например, короткие физические паузы с элементами подвижных игр могут значительно повысить уровень активности детей и улучшить их общее самочувствие.

Таким образом, игры на развитие выносливости и скорости являются важным инструментом в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Они способствуют улучшению физической формы, развитию социальных навыков и уверенности в себе. Понимание значимости этих игр поможет родителям и педагогам более эффективно использовать их в образовательном процессе, создавая условия для гармоничного развития детей. Физическая активность должна быть не только полезной, но и увлекательной, чтобы дети с удовольствием занимались ею и стремились к новым достижениям.

Традиционные детские игры занимают особое место в жизни детей младшего школьного возраста. Они не только развлекают, но и способствуют физическому, социальному и эмоциональному развитию. Кольцевые игры, эстафеты и другие подобные активности являются важными элементами детской культуры, передающимися из поколения в поколение. Эти игры просты в организации и требуют минимального оборудования, что делает их доступными для всех.

Кольцевые игры, например, известны своей динамичностью и вовлеченностью. В таких играх дети учатся работать в команде, развивают координацию и ловкость. Одной из популярных кольцевых игр является "Кольцо". В этой игре участники становятся в круг, и один из них, держа кольцо, должен попытаться передать его другому, не давая при этом кольцу упасть на землю. Эта игра развивает не только физические навыки, но и умение взаимодействовать с другими, так как участники должны внимательно следить за движениями друг друга.

Эстафеты - это еще один вид традиционных игр, который включает в себя элементы соревнования и командной работы. Эстафеты могут быть разнообразными: от простых беговых до более сложных с использованием различных предметов. Например, в одной из эстафет дети могут передавать мяч, преодолевая определенное расстояние, или выполнять задания, такие как прыжки на одной ноге или ползание. Эти игры помогают развивать

выносливость, скорость и координацию, а также учат детей работать в команде и поддерживать друг друга.

Традиционные детские игры также имеют значительное значение для социального развития. В процессе игры дети учатся общаться, договариваться и разрешать конфликты. Они осваивают навыки лидерства и сотрудничества, что является важным аспектом их эмоционального роста. Игры способствуют формированию дружеских отношений и укреплению связей между детьми, что важно для их психологического комфорта.

Кроме того, традиционные игры могут быть адаптированы под различные условия и потребности детей. Например, если в группе есть дети с ограниченными возможностями, можно внести изменения в правила игры, чтобы все могли участвовать и получать удовольствие от процесса. Это создает инклюзивную атмосферу, где каждый ребенок чувствует себя важным и нужным.

Важно отметить, что традиционные детские игры могут быть интегрированы в образовательный процесс. Учителя могут использовать их как средство активизации детей во время уроков, что помогает улучшить концентрацию и внимание. Короткие физические паузы с элементами подвижных игр могут значительно повысить уровень активности детей и улучшить их общее самочувствие.

В заключение, традиционные детские игры, такие как кольцевые и эстафеты, играют важную роль в физическом, социальном и эмоциональном развитии детей младшего школьного возраста. Они не только способствуют улучшению физической формы, но и формируют навыки общения, сотрудничества и лидерства. Понимание значимости этих игр поможет родителям и педагогам более эффективно использовать их в образовательном процессе, создавая условия для гармоничного развития детей. Физическая активность должна быть не только полезной, но и увлекательной, чтобы дети с удовольствием занимались ею и стремились к новым достижениям.

Современные подвижные игры представляют собой разнообразный спектр активностей, которые способствуют физическому, социальному и эмоциональному развитию детей. Они включают в себя спортивные игры, командные соревнования, а также элементы фитнеса и танцев. В отличие от традиционных игр, современные подвижные игры часто имеют более структурированный подход и могут включать в себя элементы стратегии, тактики и координации.

Спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол и хоккей, являются популярными среди детей и подростков. Эти игры развивают не только физическую силу и выносливость, но и навыки командной работы. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, принимать решения в условиях соревнования и поддерживать командный дух. Важным аспектом спортивных игр является также развитие лидерских качеств, так как в процессе игры некоторые дети могут взять на себя роль капитана или лидера команды.

Командные игры, такие как "Салочки", способствуют развитию тактического мышления и координации. В этих играх участники должны работать вместе, чтобы достичь общей цели, что помогает укрепить связи между детьми и развить навыки общения. Командные игры также учат детей справляться с победами и поражениями, что является важным элементом их эмоционального роста.

Современные подвижные игры также включают в себя элементы фитнеса, такие как спортивные танцы, аэробика и кроссфит. Эти активности помогают детям развивать гибкость, силу и выносливость, а также способствуют улучшению общего состояния здоровья. Занятия фитнесом могут быть адаптированы под различные возрастные группы и уровни физической подготовки, что делает их доступными для всех детей.

Танцевальные игры становятся все более популярными среди молодежи. Они не только развивают физическую активность, но и способствуют развитию креативности и самовыражения. Танцевальные

игры могут быть использованы как средство снятия стресса и улучшения настроения, что особенно важно в условиях современного мира, где дети часто сталкиваются с высоким уровнем нагрузки и стресса.

Важно отметить, что современные подвижные игры могут быть адаптированы для детей с ограниченными возможностями. Инклюзивные подходы позволяют всем детям участвовать в играх, независимо от их физических способностей. Это создает атмосферу поддержки и взаимопомощи, где каждый ребенок чувствует себя важным и нужным.

Современные подвижные игры также могут быть интегрированы в образовательный процесс. Учителя могут использовать их для активизации детей во время уроков, что помогает улучшить концентрацию и внимание. Короткие физические паузы с элементами подвижных игр могут значительно повысить уровень активности детей и улучшить их общее самочувствие.

Эти игры не только способствуют физическому развитию обучающихся, но и формируют навыки командной работы, коммуникации и стратегического мышления. Исследование выявило необходимость интеграции новых подходов и методик в обучение, что позволит лучше подготовить будущих специалистов в области физической культуры к современным вызовам и требованиям.

В заключение, современные подвижные игры играют важную роль в физическом, социальном и эмоциональном развитии детей. Они способствуют улучшению физической формы, формированию навыков общения и сотрудничества, а также помогают детям справляться с эмоциональными трудностями. Понимание значимости этих игр поможет родителям и педагогам более эффективно использовать их в образовательном процессе, создавая условия для гармоничного развития детей. Физическая активность должна быть не только полезной, но и увлекательной, чтобы дети с удовольствием занимались ею и стремились к новым достижениям.

Подвижные игры можно разделить на группы по разным параметрам: по возрасту, степени физической активности, виды физической активности, по содержанию игры.

В теории и методики физического воспитания можно увидеть разделение подвижных игр по содержанию на:

1. Подвижные игры с правилами.
2. Спортивные игры.

Сами же подвижные игра с правилами можно разделить на сюжетные и несюжетные.

Сюжетные говорят сами за себя, в них есть определённый сюжет и роли. Детям нравится искусство перевоплощения, когда им нужно сыграть какое-то животное, либо человека определённой профессии, даже различные предметы. Сюжет может быть реальным или сказочным, детям больше нравится самим придумывать сюжеты, это послужит еще и отличным началом для развития воображения. В соответствии с ролью у каждого есть и своя цель. Здесь ребёнок обучается дифференциации, что является его целью, а что является целью противника.

В несюжетных играх детям предлагается выполнить интересные игровые задания, которые помогут достичь поставленную цель. Игры такого вида можно разделить на: перебежки, попытки поймать что-то или кого-то, игры с элементами соревнований, эстафеты, игры с дополнительной атрибутикой.

И в сюжетных, и в несюжетных играх есть составляющая, без которой никуда – правила. Они обязательны к соблюдению всеми участниками игрового процесса, независимо от роли и статуса. Они регулируют ход игр, правильность выполнения двигательных элементов, и конечно же, предупреждают травматизацию на игровой площадке. В игровом процессе не исключается изменение правил и хода игры, если это будет допустимым.

Выводы по первой главе

В ходе проведенного исследования была достигнута основная цель — изучение разнообразия подвижных игр и их влияния на физическое и психическое развитие детей младшего школьного возраста. Подвижные игры, как важный элемент физической активности, играют значительную роль в формировании здоровья, социальных навыков и общего развития детей. В процессе работы над проектом были выполнены все поставленные задачи, что позволило получить полное представление о значении подвижных игр в жизни младших школьников.

Анализ научной литературы позволил обобщить и систематизировать знания об психических и физиологических особенностях младшего школьного возраста.

В результате исследования был составлен обзор существующих подвижных игр для младшего школьного возраста. В ходе анализа выяснилось, что подвижные игры можно классифицировать по различным критериям, таким как тип активности, количество участников, наличие соревновательных элементов и т.д. Это разнообразие позволяет выбирать игры в зависимости от целей и задач, которые ставят перед собой педагоги и родители. Важно отметить, что игры могут быть как организованными, так и свободными, что позволяет детям проявлять инициативу и креативность.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы и организация исследования

Объектом исследования является развитие младших школьников. Предметом исследования являются подвижные игры как средство гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

Целью исследования было изучение подвижных игр как средства гармоничного развития ребенка.

Для достижения цели необходимо реализовать следующие задачи:

1. Дать характеристику и выявить особенности детей младшего школьного возраста.
2. Классифицировать и дать характеристику подвижным играм.
3. Определить методику организации и проведения подвижных игр на уроке физической культуры.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Исследование проводилось с 5 ноября 2024 года по 28 декабря 2024 года с привлечением 24 учащихся. Среди участников 13 мальчиков и 11 девочек.

Для решения задач исследования были выбраны следующие методы:

1. Анализ литературных источников проводился с целью детального изучения психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста, а также целесообразности использования подвижных игры, их структуры, видов;
2. Опытнo-практическая деятельность – составление методики проведения уроков физической культуры, на основе увеличения времени, отводимого на подвижные игры;

3. Анкетирование, которое проводилось до эксперимента с внедрением новой методики, а также после самого эксперимента;

4. Синтез полученных данных. Анализ полученных данных.

Опираясь на научную литературу, мы смогли подобрать подвижные игры, соответствующие возрасту, физическим возможностям и интересам младших школьников. Данные игры применяли на уроках физической культуры, увеличивая на них отводимое время, а также увеличивали количество подвижных игр на одном уроке.

Для оценки начальной ситуации мы использовали метод анкетирования. Был составлен тест (Приложение А), позволяющий сформировать представление о развитии детей в целом. Тест состоял из 5 вопросов. Имел 2 варианта ответа – «да» или «нет», сделано это было с целью конкретизации, чтобы дети внимательно подумали перед тем, как сделать выбор, чтобы их ответ был чётким.

Вопросы, на которые ребятам предстояло ответить:

- Тебе нравится играть в подвижные игры?
- Ты быстро устаешь на уроках или когда делаешь домашнее задание?
- У тебя хорошие отношения с одноклассниками?
- Ты можешь назвать себя всесторонне развитым?
- Ты часто болеешь?

Первый вопрос данной анкеты показывает отношение детей к подвижным играм. С помощью второго вопроса можно узнать степень загруженности и в целом выносливости при выполнении заданий, требующих умственных усилий. Ответив на третий вопрос, дети покажут уровень сплоченности и коммуникабельности в своём классе. Четвёртый вопрос отразит то, как дети ощущают себя в плане развития всех сфер своей жизни. Задав пятый вопрос, мы получим данные о том, насколько у детей крепкое здоровье и иммунитет в целом. Каждый вопрос имеет своё

определённое значение, расшифровав результаты которого, мы сможем сделать выводы.

Каждому ребёнку также предлагалось два варианта ответа: «да, «нет». Сделано это было с целью более точного и конкретного отражения происходящего в данный момент в классе.

Результаты опроса представлены в таблице №1 «Результаты первого опроса обучающихся».

Таблица 1 - Результаты первого опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай

Ответ/№	1 вопрос	2 вопрос	3 вопрос	4 вопрос	5 вопрос
Да	15	19	15	12	16
Нет	9	5	9	12	8

На таблице №1 «Результаты первого опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай» отражена ситуация с тем, как дети относятся к подвижным играм. Можно сделать вывод, что большинству, а именно 15 человек, нравятся подвижные игры, но вместе с этим нашлось 9 человек, которым подвижные игры не нравятся. На второй вопрос многие ответили, что быстро устают на уроках или при выполнении домашнего задания, 19 человек ответили положительно. На третий вопрос, касаемо взаимоотношений в классе мы видим, что не все чувствуют себя комфортно, а именно 9 человек. На вопрос о всестороннем развитии мнения разделились поровну. В вопросе о болезни обучающихся мы видим, что 16 человек часто болеют, у 8 достаточно крепкое здоровье.

Следует обратить внимание на круговую диаграмму №1 «Результаты первичного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай на четвёртый вопрос» (ПРИЛОЖЕНИЕ Б). Как уже было сказано ранее, мнения детей разделились на две равные части. Именно на эти данные мы будем опираться, когда будем анализировать влияние внедрения подвижных игр.

2.2 Технологическая карта урока физической культуры для 3 класса

Исходя из первичного анкетирования, мы можем сделать вывод, что половина обучающихся не считают себя гармонично развитыми, на это мы и будем обращать внимание. В теоретической части мы уже выявили, как подвижные игры влияют на развитие детей: они становятся более физически развитыми, коммуникабельными, укрепляется иммунитет, снимается стресс и напряжение, запускаются обменные процессы в организме, ребенок в целом становится более выносливым, также развивается память и воображение.

На протяжении 2 и 3 четверти мы увеличивали дозировку подвижных игр на уроках физической культуры.

Ниже представлен пример технологической карты урока Физической культуры для обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай. В данной технологической карте представлены 2 подвижные игры: «Совушки» и «Ушки на макушке». Игры проводятся в основной и заключительных частях урока.

Ф.И.О. студента: Куликова Виктория Сергеевна.

Класс: 3 «В».

Предмет: Физическая культура.

Тема урока: «Подвижные игры. Эстафеты, направленные на развитие скорости».

Тип урока: общеметодологической направленности.

Цель: создание условий для формирования умений основных способов двигательной деятельности.

Задачи:

- дидактическая: освоение знаний и умений о технике безопасности при участии в эстафетах;
- развивающая: развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации;
- воспитательная: развитие быстроты, силы, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

Оборудование: конусы, скакалка, эстафетная палочка, мячи.

Формируемые УУД (обучающийся научится):

- познавательные: познакомиться с новыми подвижными играми, эстафетами;
- регулятивные: знать технику выполнения заданий, анализировать ошибки для дальнейшего их исключения;
- коммуникативные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- личностные: способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности.

Таблица 2 - Технологическая карта урока

№	Этап	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
1	Подготовительная часть	1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи. -Добрый день, дорогие ребята! Сегодня мы с вами будем знакомиться с эстафетами, будем продолжать развивать двигательные навыки. -Направо! В обход по залу шагом марш! 2. Ходьба с заданиями: *ходьба на внешней стороне стопы; *ходьба, перекачиваясь с пятки на носок; *ходьба на носках *ходьба на равновесие, руки в стороны; -Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? 3. Бег с заданиями: *правым боком приставным шагом; *левым боком приставным шагом;	Приветствуют учителя. Запоминают цели и задачи на урок. Выполняют разминку. Выполняют перестроение, начинают разминку. Соблюдают дистанцию и технику безопасности при ходьбе.

		*с высоким подниманием бедра; *захлестом голени; * ускорение по диагонали и т.д. 4. ОРУ без предметов: - И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз). - И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8раз). - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз). - И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8раз). - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз). - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз). 5. Перестроение для эстафет в три колонны. -На первый, второй, третий – рассчитайсь! В три шеренги становись!	Профилактика плоскостопия Соблюдение техники безопасности и дистанцию при беге. Выполняют ОРУ на месте. Следят за выполнением учителем. Повторяют строго по образцу. Перестраиваются.
--	--	---	---

Продолжение таблицы 2

2	Основная часть	-Класс, равняйся! Смирно. Направо, раз дваю. -Первые номера, за направляющим шагом марш! Левой, левой, раз, два, три. -Вторые номера, за направляющим шагом марш! Левой, левой, раз, два, три. -Третьи номера, за направляющим шагом марш! Левой, левой, раз, два, три. Мы разделились на 3 команды, сейчас будете принимать участие в эстафетах. -Перед эти вспомним правила техники безопасности, кто может назвать их? -Отлично! Первая эстафета называется «Бег с передачей эстафетной палочки». Направляющий команды в руках с эстафетной палочкой по свистку начинает бег, с правой стороны оббегает конус, возвращается, передает эстафетную палочку следующему игроку и становится в конце шеренги. Эстафетную палочку передаем на расстоянии вытянутой руки. Как только направляющий снова получает эстафетную палочку, он должен поднять руку, чтобы я зафиксировала результат. -Выполняем! Подведение итогов эстафеты. Вторая эстафета «Кто быстрее?» Направляющий команды в руках мяч, по свистку начинает вести мяч, с	Выполняют строевые указания. -Не толкаться. Внимательно слушать учителя. Инвентарь использовать по назначению. Нельзя кричать и баловаться. Слушают учителя. Выполняют задание. Определяют победителя. Слушают учителя.
---	----------------	---	---

	правой стороны обводит конус и возвращается к команде, передает в руки мяч следующему игроку и становится конец. Как только направляющий снова получает мяч, он должен поднять руку, чтобы я зафиксировала результат. Подведение итогов эстафеты. Следующая эстафета так же пройдет с мячом, называется она «Самый ловкий в Африке» Направляющий команды зажимает мяч между коленей, прыжками передвигается до обруча, кладет мяч в конус и возвращается, бегом передавая эстафету по руке, и становится в конец. Следующий участник выполняет бег к обручу, берет мяч, зажимает между коленей, прыжками передвигается обратно к команде, на линии передает мяч следующему участнику. Как только направляющий снова получает мяч, он должен поднять руку, чтобы я зафиксировала результат. Выполняем! Подводим итоги. Следующая эстафета называется «Зайцы на грядке». Направляющий команды, прыжками в длину как можно дальше, прыгает до конуса, в котором лежит скакалка. Берет скакалку выполняет 10 прыжков, кладет скакалку обратно в обруч и обычным шагом возвращается к команде, передавая эстафету рукой, и становится конец. Как только направляющий снова оказывается впереди, он должен поднять руку, чтобы я зафиксировала результат. Подведение итогов всех эстафет, определение победителя. Вы отлично поработали, теперь предлагаю немного поиграть! Подвижная игра «Совушка»	Выполняют задание. Анализируют ошибки ведения мяча. Слушают учителя. Выполняют задание. Определяют победителя. Выполняют задание. Анализирует выполнение заданий, ошибки. Выбирают победителя. Играют.
--	--	--

Продолжение таблицы 2

3	Заключительная часть	Построение. Подведение итогов урока. -Отлично! Сыграем в игру «Ушки на макушке».	Строятся. Вспоминают цель и задачи урока. Играют. Идут в класс.
---	----------------------	---	---

2.3 Сравнительный анализ гармоничного развития детей после использования подвижных игр

По прошествию 2 и 3 четверти мы можем провести анализ целесообразности выделения большего количества времени подвижным играм на уроке и правильности подбора подвижных игр. В начале эксперимента мы провели анкетирование, выявили проблемные места, обратили внимание на вопрос под номером 4 (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

В прошлый раз мнения разделились в равных пропорциях. Было принято решение подобрать подвижные игры в соответствии с возрастом обучающихся и увеличить отведённое на них время на уроке физической культуры. Подвижные игры проводили в основной и заключительных частях урока, что можно увидеть в технологической карте.

Повторно проведено анкетирование (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

В результате проведенного исследования мы можем обратиться к таблице 3.

Таблица 3 - «Результаты повторного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай»

Ответ/№	1 вопрос	2 вопрос	3 вопрос	4 вопрос	5 вопрос
Да	20	14	18	18	12
Нет	4	10	6	6	12

И обратиться к таблице №3 «Результаты повторного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай».

Здесь мы видим, что на первый вопрос, касаемо того, нравятся ли детям подвижные игры уже больше детей ответили положительно.

Положительное отношение к подвижным играм теперь наблюдает у 20 человек из 24. Связано это с привыканием, а также с правильно подобранными играм в соответствии с возрастом и интересами обучающихся.

На второй вопрос, касаемо того, быстро ли устают дети, мы тоже видим улучшения, уже 14 человек устают быстрее, что доказывает то, что во время подвижной игры дети отдыхают умственно и у них остаётся время для изучения чего-то нового, интересного, не относящегося к школьной программе.

На третий вопрос, где также затрону немаловажная тема – отношения с одноклассниками, -мы тоже видим улучшения, теперь 18 человек чувствуют себя комфортно в классе, они стали более общительными и открытыми со своими товарищами по классу.

В четвёртом вопросе затрагивается тема всестороннего развития. В этом вопросе 18 человек посчитали себя всесторонне развитыми.

Поровну разделились мнения в заключительном опросе, где затрагивается тема здоровья, в первичном опросе результаты были значительно хуже. Подвижные игры оказывают оздоровительное свойство на весь организм в целом, что показано в элементарно опросе и можно заметить при сравнении «до» и «после».

Более подробно обратимся снова к вопросу под номером 4. Представлена круговая диаграмма №2 «Результаты повторного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай на четвёртый вопрос». (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)

18 человек считают себя развитыми личностями. То есть уже 60% учеников считают, что они всесторонне развиты. Связано это и с меньшей усталостью и большим количеством времени, выделяемым на различные дополнительные секции и кружки. А также дети стали намного выносливее и активнее, что помогает быстрее выполнять домашнее задание и больше свободного времени остаётся на занятия тем, что нравится детям.

В ходе эксперимента была разработана подборка подвижных игр для обучающихся 3 класса в соответствии с возрастными особенностями. (ПРИЛОДЖЕНИЕ 4)

Также в ходе эксперимента была разработана анкета для более углубленного изучения всестороннего развития обучающихся. (ПРИЛОЖЕНИЕ 5)

Анкета включает в себя следующие вопросы:

- Ты стал в последнее время сильнее, быстрее, выносливее?
- Легко ли тебе заводить друзей?
- Ты быстро выполняешь школьные задания?
- Считаешь ли ты себя дисциплинированным?
- Тебе нравится узнавать что-то новое?

Всестороннее развитие можно разделить на пять направлений: умственное воспитание, нравственное воспитание, физическое воспитание, трудовое воспитание, эстетическое воспитание.

Каждый вопрос данной анкеты затрагивал отдельную сферу.

Первый вопрос касался физического воспитания, развития физических качеств. Второй вопрос касался нравственного воспитания, того, как обстоят дела в классе с коммуникациями. Третий вопрос затрагивал тему умственного воспитания, ведь от быстроты усвоения и понимания материала зависит и скорость выполнения различных заданий. Четвертый вопрос поднимал тему трудового воспитания, дисциплинированность – одно из важнейших качеств, которое в дальнейшем принесет пользу ребёнку не только как школьнику, но и как работнику. Заключительный вопрос проявлял свет на эстетическое воспитание обучающихся, на то, готовы ли они открывать что-то новое для себя, совершенствоваться, развиваться.

Результаты опроса представлены в таблице 4 «Результаты второго анкетирования обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай»

Таблица 4 - «Результаты второго анкетирования обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай»

Ответ/№	1	2	3	4	5
Да	19	18	20	19	24
Нет	5	6	4	5	0

Из результатов опроса мы видим очень высокие показатели.

Многие дети, а точнее 19 человек, считают себя физически развитыми. 18 ребят считают, что им легко заводить новых друзей, то есть можно сказать, что 18 человек легко идут на контакт. 20 человек быстро справляются со школьными заданиями, что говорит о том, что их работоспособность и аналитические данные увеличились за время эксперимента. Дисциплинированными себя посчитали 19 человек. На вопрос, касающийся эстетического воспитания, весь класс ответил положительно, каждый ребёнок хочет узнавать что-то новое.

Высокие показатели говорят об эффективности применения подвижных игр. Все сферы всестороннего развития развиваются успешно, в каждой сфере высокие показатели.

Выводы по второй главе

Для достижения поставленной цели и выполнения задач были использованы различные методы исследования. Анкетирование помогло собрать статистические данные об обучающихся и их отношении к подвижным играм, взаимоотношениям с одноклассниками, собственному здоровью и развитию.

Наблюдение позволило получить практические данные о том, как дети взаимодействуют друг с другом во время игр, какие эмоции они испытывают и как развиваются их навыки.

Анализ литературы позволил обобщить существующие знания о подвижных играх, их классификации и влиянии на развитие детей. Подобрать игры, соответствующие возрасту и интересам обучающихся.

В ходе эксперимента использовалось увеличение времени во время урока на подвижные игры, что в дальнейшем показало положительные результаты.

Анализ влияния подвижных игр на развитие детей показал, что они способствуют не только физическому, но еще и когнитивному развитию. А также укреплению здоровья, что является немаловажным фактором.

В ходе проведения дополнительного анкетирования было выявлено, что развитие всех сторон направления находится на высоком уровне.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования была достигнута основная цель — изучение подвижных игр как средства гармоничного развития. В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что подвижные игры оказывают многогранное влияние на психическое развитие детей младшего школьного возраста.

Они способствуют формированию эмоционального интеллекта, развитию критического мышления, креативности и социальных навыков. Важно, чтобы взрослые осознавали значимость этих аспектов и активно поддерживали детей в их стремлении к самосовершенствованию и гармоничному развитию.

Со временем дети сами начинают придумывать, как можно разнообразить сюжет игры, придумывают новых персонажей, усложняют игры, делая их более увлекательными, всё это помогает развитию воображения у младших школьников. Также различные игры предполагают наличие отличающихся сюжетов и героев, что помогает развивать ещё и память младших школьников.

В ходе игры развивают и укрепляются физические навыки. Не замечая того, дети сами рефлексируют всё то, чему они учились на уроке. Продолжают развивать силу, ловкость, быстроту и координацию. Дети становятся физически развитыми. Их тело становится здоровее.

Особенно хорошо проводить игры на свежем воздухе. Это способствует укреплению иммунитета, формированию крепкого здоровья в будущем. Естественные силы природы помогают достичь больших результатов.

Также подвижные игры способствуют снятию стресса среди младших школьников. Большой поток информации, который они получают в школе и вне школы очень сильно загружает мозг ребёнка, подвижные игры как раз помогают снять это напряжение.

Создание благоприятной игровой среды, где дети могут свободно выражать свои эмоции и взаимодействовать друг с другом, станет залогом успешного психического развития и формирования полноценной личности. Подвижные игры также помогают детям принимать на себя различные роли, что помогает им понимать значимость каждого игрового персонажа.

Подвижные игры часто имитируют различные бытовые действия, которые потом обучающиеся с лёгкостью смогут выполнять в реальной жизни.

Налаженные навыки коммуникации в классе помогают детям стать более открытыми, общительными, внимательными по отношению друг к другу.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость включения подвижных игр в образовательный процесс и повседневную жизнь детей. Это не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в формировании социальных и эмоциональных навыков, необходимых для успешной жизни в обществе.

Подвижные игры - это не просто развлечение, а важный инструмент для всестороннего развития детей, который должен быть активно использован в образовательной практике. Важно, чтобы педагоги и родители понимали значимость подвижных игр и создавали условия для их активного использования, что в конечном итоге приведет к более гармоничному развитию детей и их успешной социализации.

В ходе применения игрового метода было установлено, что использования его при обучении физическим упражнениям и развитию физических качеств, позволяет добиться достоверного увеличения уровня технической и общефизической подготовленности учащихся. В процессе физического воспитания в развитии школьников необходимо рационально использовать спортивные и подвижные игры. Результаты показали не только значительное улучшение динамики показателей физической

подготовленности школьников, но и существенное изменение отношения обучающихся к занятиям физической культурой в целом.

Подвижные игры оказывают положительное влияние на все направления всестороннего развития: на трудовое воспитание, эстетическое воспитание, нравственное воспитание, физическое воспитания, умственное воспитания. Это было доказано в ходе эксперимента.

В ходе исследования также было разработано несколько рекомендаций по использованию подвижных игр в образовательном процессе. Было разработано два анкетирования, которые помогут выявить степень всестороннего развития обучающихся. Также был разработан сборник подвижных игр для обучающихся 3 класса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамлина, О.Г. Учебный диалог как средство формирования коммуникативной культуры обучающихся / О. Г. Абрамлина. - Орёл, 2003. - 243 с.
2. Артуров, Р.А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. Т.1. / Р.А. Артуров. - М.: Вече, АСТ, 2000. - 592 с.
3. Батуева, Г.М. Коммуникативные задачи как средство формирования коммуникативных умений у младших школьников / Батуева Г. М. - Калининград, 2003. - 191 с.
4. Бескорвайная Л.С, Перекальева О.В. Настольная книга учителя начальных классов. – Ростов н/Д: изв-во «Феникс», 2002.-352с.
5. Божович, Л.И. – Личность и её формирование в детском возрасте. – М.:Педагогика, 1968. – 505 с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1994. – 48с.
7. Былеева Л.В.,Яковлев В.Г. Подвижные игры.- М.: ФиС, 1982.-224 с
8. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева. – Москва: Физическая культура. -2008.-288 с.
9. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста/ Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с.
10. Гжемская, Н. Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности /Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 11 (141). -14 с.
11. Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова //Проблемы педагогики. – 2016. – №. 7. –23 с.
12. Ефимова, Е.А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е. А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №. 11 (42) Часть 4. – 108-113 с.

13. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14-15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. –94 – 97 с.
14. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.- 223 с.
15. Каменцер М.Г. Урок после урока. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 109 с.
16. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., 1978.- 245 с.
17. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка-М., 1983.- 150 с.
18. Коробков А.В., Головин В.В., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М., 1993.- 240 с.
19. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. - М., 1979. - 190 с.
20. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет).-М., 1997.-450 с.
21. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998. - 110 с.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.-57 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика Физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культ. - М., 1991.- 420 с.
24. Сапин М.Р., Брыкина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. - М., 2000,- 190 с.
25. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и Спорт», 1997.-66 с.

26. Степанкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Академия, 2001. - 520 с.
27. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.Я. Ашмарина. - М., 1990.-455 с .
28. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.М. Шияна. - М., «Просвещение», 1988. - 423 с.
29. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физической культуры: В 2т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2- е изд., испр. и доп.-М., 1976,- 460 с.
30. Пенькова, И. В. Особенности физического воспитания детей / И. В. Пенькова, Н. В. Карпова, С. В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – 281 с.
31. Погудин, С.М. Оценка оздоровительной эффективности физической подготовки и направления ее индивидуализации у школьников / С. М. Погудин, Д. В. Фонарев // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 2.-458 с.
32. Рожко, Г.Т. Подвижные игры на уроке физической культуры /Г. Т. Рожко, Г. К. Шарипова // Научный взгляд в будущее. – 2016. – Т. 7. –68 с.
33. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 92 с.
34. Свечкарёв, В.Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств/В.Г.Свечкарев // Научные известия.– 2017.–№.7.- 145 с.
35. Сотникова, Н.А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей /Н.А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №. 4. –313-314 с.
36. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.

37. Теория и методика физической культуры: учебник / под общей ред. д.п.н., проф. Ж.К. Холодова, к.п.н., доцента В.С. Кузнецова, к.п.н., доцента Г.З. Карнауховой. – М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.

38. Томилова, Е.А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е.А. Томилова//World science: problems and innovations. – 2016. – С. 455-458.

39. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста /Д.Р. Хайбуллина: науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2009) .- 55-59 с.

40. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – «3 (31). – 4 с.

41. Щуров, А.Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров//Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).-145-148 с.

42. Якимова, Е.А. Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков //Science Time. – 2017. – №. 5. – 165 с.

43. Яковлева, В.Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры/ В. Н. Яковлева //Science Time. – 2015. – №. 7 (19).- 14-16 с.

44. Ярлыкова, О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 1-3 (6).-51 с.

45. Ярлыкова, О.В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова//Таврический научный обозреватель. – 2016. – №. 8-3 (13).- 44 с.

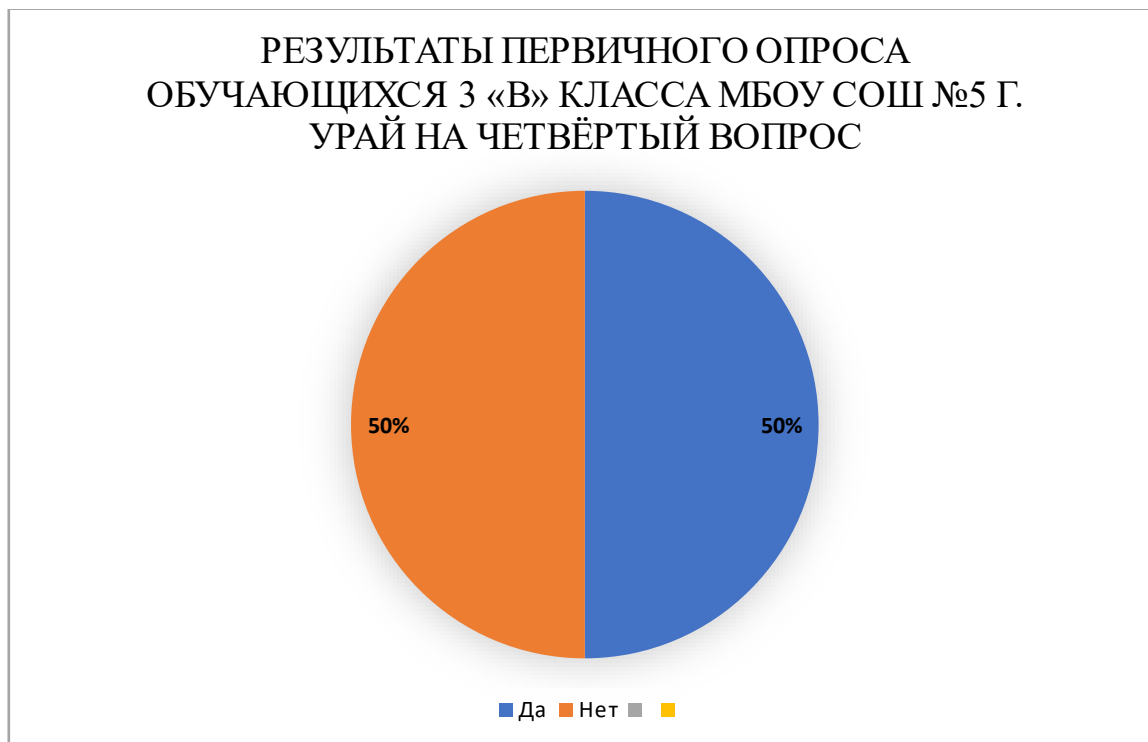
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкетирование

№	Вопрос	Ответ	
1	Тебе нравится играть в подвижные игры?	да	нет
2	Ты быстро устаешь на уроках или когда делаешь домашнее задание?	да	нет
3	У тебя хорошие отношения с одноклассниками?	да	нет
4	Ты можешь назвать себя всесторонне развитым?	да	нет
5	Ты часто болеешь?	да	нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Круговая диаграмма №1 «Результаты первичного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай на четвёртый вопрос».



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Круговая диаграмма №2 «Результаты повторного опроса обучающихся 3 «В» класса МБОУ СОШ №5 г. Урай на четвёртый вопрос».



ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Подборка подвижных игр для обучающихся 3 класса

№	Название	Инвентарь	Ход игры
1	«Сова»	-	Игроки на площадке располагаются произвольно. «Сова» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая животным. По сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Сова» выходит на охоту. Заметив движение игрока, уводит его в свое гнездо.
2	«Ушки на макушке»	-	Дети становятся в одну шеренгу, закрывают глаза и слушают только голос водящего. Водящим подаются команды различного происхождения: руки вверх, вниз, вперед, шаг вправо, шаг правой, налево и т.д. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Побеждает самый внимательный.
3	«Рыбаки и рыбки»	скакалка	Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки под ногами. Тот, кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры.
4	«Странник».	-	Все игроки садятся в круг. Один «странник» остается в центре круга. Сидящие в кругу тихо, чтобы не слышал «странник», выбирают для себя названия городов. «Странник» вслух наугад называет города, откуда и куда хочет проехать. Например, он говорит: «Я путешествую из Нефтеюганска в

			Москву». Участники игры, чьи города названы, встают и меняются местами. «Странник» должен постараться быстро занять одно из временно освободившихся мест. Кто остается без места- новый «странник».
5	«Нолики»	-	Среди игроков выбирается водящий. Все остальные игроки встают в круг (лицом к середине круга) и тихо, чтобы не услышал водящий, рассчитываются по порядку. Водящий при этом стоит вне круга на некотором расстоянии от игроков. Таким образом, у каждого игрока в кругу есть свой порядковый номер и место, которое он занимает. У водящего нет своего места, но есть порядковый номер — ноль. Игра начинается. Ведущий наудачу называет два-четыре (в зависимости от общего количества игроков) номера. Названные игроки выходят из круга и становятся рядом с водящим на одной линии. Игроки в кругу хором кричат «Раз! Два! Три!» На счет «три» все игроки, включая водящего, стремятся занять свободные места в круге. Поскольку желающих сделать это на одного человека больше, чем свободных мест, кто-то из игроков неизбежно окажется лишним. Если водящему удастся занять одно из освободившихся мест, то он становится в круг с остальными игроками и присваивает себе номер игрока, стоявшего здесь ранее, а роль водящего (и порядковый номер «ноль») берет на себя «оставшийся без домика».
6	«Белые медведи»	-	Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

			«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.
7	«Космонавты»	15-20 кружков, квадратов.	На полу в различных 5 местах, раскладываются 15-20 кружков, рядом по 3 кружка. Каждая группа кружков образует ракету, а кружки – это место в ракете. Весь зал – ракетодром. Количество мест в ракете меньше, чем игроков. Дети за руки идут по кругу и говорят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет». После этих слов дети бегут к ракетам и стараются занять место. Выигрывает тот, кто дольше всех совершал «полет».
8	«У медведя во бору»	-	Все играющие стоят, свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя». Дети подходят к берлоге медведя и начинают

			делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов и в то же время все вместе приговаривают: У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит к берлоге. Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.
9	«Воробьи-попрыгунчики»	-	На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.
10	«День и ночь»	-	На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. «Осаленные» переходят в команду соперника.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Анкетирование

№	Вопрос	Ответ	
1	Ты стал в последнее время сильнее, быстрее, выносливее?	Да	Нет
2	Легко ли тебе заводить друзей?	Да	Нет
3	Ты быстро выполняешь школьные задания?	Да	Нет
4	Считаешь ли ты себя дисциплинированным?	Да	Нет
5	Тебе нравится узнавать что-то новое?	Да	Нет