

Муниципальный район «Томпонский район» Республика Саха (Якутия)

Рассмотрена на заседании МО Председатель МО _____/_____/_____ « » _____ 2019 г.	«Рекомендована к утверждению» Заместитель директора по УМР _____ /Кондратьева М.Ф./ « » _____ 2019 г.	«Утверждаю» Директор школы _____ /Охлопков А.Ф./ Приказ № _____ « » _____ 2019 г.
--	--	--

## **Проектная работа по физической культуре**

*«Развитие физических качеств учащихся через подвижные игры»*

Учитель: Охлопков Петр Михайлович

Категория: Первая

Год реализации программы: 2015 – 2020 учебные годы

## **Оглавление**

<b>I.</b>	<b>Введение <i>Развитие физических качеств учащихся через подвижные игры</i>.....</b>	<b>3-5</b>
	1. Актуальность темы	
	2. Цель	
	3. Задачи	
	4. Методика исследования	
	5. План работы	
<b>II.</b>	<b>Теория. Влияние подвижных игр на физическое развитие учащихся. ....</b>	<b>6-8</b>
	1. Понятие «подвижные игры»;	
	2. Роль игр в нашей жизни;	
	3. Виды;	
	4. Выводы;	
<b>III.</b>	<b>Заключение.....</b>	<b>9</b>
<b>IV.</b>	<b>Литература.....</b>	<b>10</b>

# Глава 1. Введение

## 1.1 Актуальность темы

Здоровье – это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Поэтому возникает необходимость поиска средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Для большинства учащихся заниматься умственным трудом, характерны нервно – эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них.

**Актуальностью** данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, любящим свою семью, Родину. Бережное отношение к окружающему миру, к семье, к своему здоровью надо начинать с младшего школьного возраста. Большинство родителей прекрасно понимает, что для нормального роста, крепкого здоровья и нравственного благополучия необходимо движение. На наш взгляд именно подвижные игры очень хорошо будут этому способствовать.

## 1.2 Обоснование необходимости проекта.

В настоящее время основной проблемой образования является слабое физическое развитие детей. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанки.

Анализ состояния здоровья учащихся младшего школьного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения, специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры, которые способствуют овладеть умением оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующих его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно, игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем и умственном плане, переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с её различными элементами, вызывать стремление к движению, предоставлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

### 1.3 Цель исследования.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся младшего школьного возраста через различные игры.

### Предпосылки для создания программы развития следующие:

- - вышеизложенную проблему невозможно решить в одиночку, таким образом, необходима интеграция всех субъектов образовательного процесса.
- - найти формы включения родителей в деятельность детей.
- - сформировать умение самого ребёнка включаться в деятельность по сохранению, укреплению здоровья, заботиться о своём здоровье.

### 1.4 Задачи.

Для достижения поставленной цели были определены задачи проекта:

1. Создать условия для физкультурно-оздоровительной работы в школе с использованием нетрадиционного оборудования.
2. Развивать у учащихся жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие эмоциональному самовыражению и раскрепощению детей в процессе различных игр.
3. Совершенствовать осознанное отношение детей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям.
4. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание сохранению и укреплению физического здоровья учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр

### 1.5 План работы

- Данный проект направлен на формирование устойчивого интереса школьников к занятиям физкультурой и спортом, развитие физических качеств учащихся через подвижные игры имеет долгосрочную перспективу.
- Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный.
- Тип проекта: творческий, практико-ориентированный.
- База исследования : МБОУ Крест –Хальджайская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ф.М.Охлопкова

**Практическая значимость.** Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации «Единой системы физического воспитания и оздоровления учащихся», является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности учащихся, достигаемой ими в ходе учебного года.

### Реализация проекта

Функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать таким образом:

- создание необходимых материально-технических условий для занятий дома;
  - контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливание, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий;
  - непосредственное участие в днях здоровья, спортивных досугах, физкультурно-музыкальных праздниках, играх, развлечениях, прогулках, экскурсиях, соревнованиях семейных команд.
- Принципы реализации проекта**
- принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
  - принцип активности и сознательности (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей);
  - принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);
  - принцип адресованности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья);

## **Ожидаемые результаты**

- Желание родителей самостоятельно организовывать совместные, творческие игры с детьми дома и в школе.
- Создание позитивного микросоциума, где каждый участник (взрослый и ребенок) развивается в процессе совместной деятельности, сотворчества.
- Сплочение детского коллектива, развитию взаимопонимания между детьми и родителями.
- Повышение авторитета педагога и других работников школы, возникновение доверительных отношений между родителями и педагогами.
- Повышение педагогической компетентности родителей и активности на уровне не только общения с педагогом, но и конкретной помощи и участия в праздничных, спортивных мероприятиях и других видах деятельности школы.

## **Теоретическая часть**

### **Влияние подвижных игр на физическое развитие учащихся.**

Ведущее место в физическом воспитании людей занимают игры. В игровой деятельности человек находит выражение своих потребностей и творчества, формирует качества личности, определяющие успешность трудовой деятельности человека, воссоздаются реальные жизненные ситуации, формируется способность ребенка к совместной деятельности для достижения общей цели.

Подвижными играми называются игры, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

Систематическое применение подвижных игр способствует освоению учащимися «школы движений», включающих весь комплекс жизненно важных навыков. Под их воздействием интенсивнее развиваются все физические качества. Одновременно развивается способность обучающихся оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и

взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, что положительно сказывается на формировании оперативного мышления и умственной деятельности вообще.

Подвижные игры на уроках физкультурой в начальных классах занимают основное место. Дети 7-9 лет, уже хорошо владеют всеми естественными движениями, необходимыми в играх (бег, прыжки, ходьба). Мускулатура детей в этом возрасте еще плохо развита, они быстро утомляются, поэтому физические упражнения должны быть строго дозированы и по возможности иметь игровую форму. Дети 7-9 лет очень подвижны, но быстро теряют интерес, если упражнения или игра требуют сосредоточенности или представляют для них сложность. Поэтому используются игры с небольшим количеством правил. Основным интересом у детей вызывают игры, где они могут проявить быстроту, ловкость, координацию и меткость. Последовательность подвижных игр нужно заранее планировать и идти от простого к сложному. Нужно в процессе игр, постоянно помнить о воспитывающих возможностях и умело использовать.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения и превращать занятия в скучный урок. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом.

Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимает проведение подвижных игр на переменах. Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, у школьников развивается утомление, нарушается активность внимания, замедляется и становится поверхностным дыхание.

Регулярное проведение игр-аттракционов на перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему восприятию проходимого материала и продуктивности учебной работы.

Подвижные игры-аттракционы – это самостоятельные детские игры. Оборудовать их очень просто, инвентарь легко изготовят сами школьники на уроках труда. Если сопроводить игры описанием правил. Дети могут играть самостоятельно, без руководителя. Игры-аттракционы способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, меткости, глазомера, ориентировки в пространстве и других качеств, необходимых в жизни.

Игры-аттракционы не требуют длительной подготовки, специальной тренировки участников, поэтому могут применяться как во внеклассной, так и во внешкольной физкультурно-оздоровительной работе – на праздниках и спортивных вечерах, на больших переменах. Кроме того, полезно использовать и на уроках физического воспитания для закрепления упражнений с палками, мячами, скакалками, а также в качестве домашних заданий.

Дети охотно принимают участие в соревнованиях. Желательно, чтобы элементы соревнования присутствовали на каждом уроке. Даже простые беговые упражнения следует выполнять с обязательной оценкой техники выполнения и выявления лучшего. Поэтому ученики младших классов очень любят эстафеты – беговые, с прыжками, с мячами. Разнообразие подвижных игр позволяет применять их для всех групп мышц и видов спорта. В нашей школе дети начальных классов очень любят играть в такие игры: «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Выбивала», «Пионербол с 2-мя мячами», «Запрещенное движение», «Класс – смирно!»

Подвижные игры создают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Однако перед учениками можно и открыто ставить задачу научиться вести себя определенным образом: быть вежливым, предупредительным (игра «Здравствуй, как тебя зовут?»)

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Игры могут проводиться как часть в уроках физкультуры и в составе других видов физического воспитания (праздников, дней здоровья, пионерских лагерях и летних-оздоровительных площадках). Кроме того, организуются и проводятся соревнования по играм между классами.

Подвижные игры, проводимые с обучающимися во внеурочное время, должны способствовать решению оздоровительных, воспитательных и пропагандистских задач. К играм во внеурочное время, учащиеся привлекаются на добровольных началах.

В нашей школе традиционно проводятся праздники: «День Здоровья», «Веселые эстафеты», матчевые встречи между классами по волейболу, баскетболу, мини – футбола. Два раза в год учителя и ученики школы играют в волейбол.

### **Дальнейшее развитие проекта:**

- систематически проводить физкультурно-оздоровительную работу с учащимися;
- расширять понятие здорового образа жизни;
- продолжать учить учащихся использовать полученные знания и умения в жизни.

### **Заключение.**

Достаточно давно было обращено внимание на тот факт, что дети младшего школьного возраста весьма охотно усваивают навыки и умения на занятиях игрового характера. Подвижные игры, как форма организации занятий могут применяться в работе с учащимися разного возраста, но наибольший эффект оказывают они на детей младшего школьного возраста.

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. В целом следует отметить, что влияние подвижных игр на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Особенность обучения на уроках самостоятельным занятиям физическими упражнениями заключается в том, что для этого не выделяется специальное время, обучение осуществляется в процессе выполнения запланированных на данный урок упражнений.

Я пришел к выводу, что участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно – массовых мероприятиях, использование домашних заданий и система организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствует дальнейшему совершенствованию и развитию физических качеств, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

### **Список использованной литературы:**

1. Глазырина Л.Д., Лопатин Т.А. Методика преподавания физической культуры .

- М.: Просвещение 1991. – 115с.

2. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов. – М.: Просвещение, 1989. – 89с.

3. Карбушева Г. А. Ознакомление детей школьного возраста с Казахстаном. – Алма – ата «Мектеп» 1994г. – 28с.