Исследовательская работа "Влияние подвижных игр на здоровье младших школьников".
проект по зож (3 класс) по теме

Опубликовано 11.02.2014 - 19:15 - [Коновалова Марина Петровна](https://nsportal.ru/mari05)

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний

**Проблема** **исследования:** выяснить влияние подвижных игр на укрепление здоровья  младших школьников.

**Цель данного исследования:** выявить и обосновать условия проведения подвижных игр.

 **Объектом     исследования**    данной работы является здоровье младших школьников.

 **Предмет исследования** - подвижная игра, как средство сбережения здоровья школьников.

Учитывая актуальность данной проблемы, нами была выдвинута **гипотеза:** если младшие школьники будут играть в подвижные игры, то процесс укрепления здоровья  будет протекать более  эффективно.

**Скачать:**

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
| Microsoft Office document icon [влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников](https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/02/11/rabota.doc) | 142.5 КБ |

Предварительный просмотр:

                               Центр развития творчества детей и юношества

                             Научное общество учащихся «Логос»

              Научно-практическая конференция младших школьников

                                        «Открой свой мир»

**Влияние подвижных игр  на  здоровье младших  школьников.**

                                                                    Городницкая Елена,

                                                                    Ученица 3 «А» класса, СОШ № 5.

                                                                   Руководитель работы:

                                                                    Коновалова Марина Петровна,

                                                                    учитель начальных классов 1 категории.

Кувандык

                                        Оглавление

Введение …………………………………………………………………………………………………..

Глава 1. Подвижные игры………………………………………………………………………..

1. История происхождения подвижных игр……………………………………….
2. Подвижные в современном мире………………………………………………….

Вывод…………………………………………………………………………………………………………

Глава 2. Экспериментальное изучение влияния подвижных игр на здоровье младших школьников………………………………………………………

 2.1. Организация и проведение подвижных игр………………………...

2.2. Содержание и анализ опытно-экспериментальной работы по выявлению влияния подвижных игр на здоровье младших школьников……………...

Вывод…………………………………………………………………………………………………………...

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………………………………………

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………

ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………………………………………………….

                                      Введение

        Бурное развитие техники в мире, широкое внедрение в нашу жизнь компьютеров , телевидения, сотовых телефонов, киберигрушек вынуждает  современного ребёнка вести малоподвижный образ жизни. Сегодняшний темп и образ жизни всё  меньше времени оставляет школьнику  для непосредственного общения с друзьями, для прогулок на свежем воздухе.

Гиподинамия, питание фаст-фудом , психологические стрессы, недостаток свободного времени, нечастое общение с друзьями за рамками школы  – накладывает негативный отпечаток на здоровье школьника.

Поэтому **актуальность** **проблемы**использования подвижных игр в жизни современных детей  становится острой и необходимой.

Все сказанное нам помогло определить **тему исследования:**

**«Подвижные игры в жизни моих сверстников»**

**Проблема** **исследования:** выяснить влияние подвижных игр на укрепление здоровья  младших школьников.

**Цель данного исследования:** выявить и обосновать условия проведения подвижных игр.

 **Объектом     исследования**    данной работы является здоровье младших школьников.

 **Предмет исследования** - подвижная игра, как средство сбережения здоровья школьников.

Учитывая актуальность данной проблемы, нами была выдвинута **гипотеза:** если младшие школьники будут играть в подвижные игры, то процесс укрепления здоровья  будет протекать более  эффективно.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу о  подвижных играх.

2.  Рассмотреть особенности проведения подвижных игр.

3. Выявить опытно - экспериментальным путем эффективность влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников.

**Обоснование выбора литературных источников.**

Для решения этой проблемы была изучена литература, в которой представлены материалы о подвижных играх.

**Научная новизна**проведенного исследования заключается в том, что определено влияние подвижных игр на укрепление здоровье младших школьников.

База исследования: 3 «А» класс, СОШ № 5, г. Кувандык

Этапы:

                              **Глава 1. Подвижные игры.**

1. ***История происхождения подвижных игр.***

Игра - величайшее чудо из чудес, изобретенных человеком. История современных подвижных игр уходит своими корнями в фольклор. Многие игры, в которые сегодня играют дети, пришли к нам из древних ритуалов, обрядов и танцев. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, мужестве, желание обладать силой, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, стремление к победе. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и доступны детям. Они вызывают работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствуют внимание, память, приучают выполнять правила, укрепляют их организм.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре, и это хорошо было известно с древних времен.

В России игры всегда были популярны, их называли забавами, развлечениями, потехами. Русская народная культура издавна богата играми, в которых сочетается веселье, удаль, выдумка и искрометность. Игра - неотъемлемая часть народных праздников и гуляний. Народные игры, забавы всегда соотносились с природой (плелись венки и украшались березы, елки), с определенными этапами в жизни человека (день рождения, свадьба и др.)

Для обозначения большой группы игр, цель которых – физическое развитие и оздоровление детей, используется термин «подвижные игры».

Подвижные игры требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому они наиболее отвечают идеалам оздоровления.

1. ***Значение подвижных игр в жизни детей.***

*Подвижная игра -*одно из важных средств всестороннего развития детей, характерной особенностью которого является комплексное воздействие на организм и на все стороны личности ребенка.

Подвижная игра оказывает, прежде всего, физическое воздействие: она требует, чтобы организм выполнял ряд физиологически важных движений, и, таким образом, в значительной степени способствует правильному росту и развитию. ***Игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия.***Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало возможностей.

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют обмен веществ. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему их развитию. Кроме того, подобранные, с учетом возраста, состояния здоровья, степени физической подготовленности детей, *подвижные игры, особенно игры на воздухе, несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.*

*Все игры детей принято делить на две большие группы:*

●         Игры с готовыми  «жесткими» правилами (спортивные, подвижные,
интеллектуальные);

●         Игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых
действий

К *подвижным* относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

Принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

а) спортивные (футбол, пионербол);

б) игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы).

***Вывод:***

Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях.

**Глава 2. Экспериментальное изучение влияния подвижных игр на здоровье младших школьников.**

***2.1. Организация и проведение игр.***

При организации и выборе игр необходимо учитывать:
1. *Возраст играющих.*.

2. *Место для проведения игр.* Игры могут проводиться в зале, комнате, просторном коридоре, на воздухе.

3. *Количество участников игры.* Участие в игре должно быть интересным для каждого ребенка.
4. *Наличие инвентаря для игр.* Для многих игр нужен инвентарь: мячи, скакалки, флажки и т.п.
Водящий  объясняет детям правила игры. Он должен встать так, чтобы все видели его и он видел всех. Объяснение должно быть кратким и понятным. Его следует сопровождать показом отдельных элементов или всего игрового действа.
Водящий может быть определен с помощью считалок. Считалки всегда бывают рифмованными. Они могут быть веселыми, шуточными. Обычно кто-нибудь из ребят начинает говорить считалку и, произнося каждое слово, указывает последовательно на участников игры, стоящих в кругу. Тот из игроков, на кого выпадает последнее слово считалки, начинает водить. Вот некоторые из считалок (Приложение1)

Примеры подвижных русских народных игр даны в Приложении 2.

***2.2. Содержание и анализ опытно-экспериментальной работы по выявлению влияния подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников***

Целью экспериментального исследования состоит - экспериментально проверить влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников.

**Содержание эксперимента:**эксперимент проводился в 3«А» классе, учитель Коновалова М.П. средняя школа № 5 г. Кувандыка.

**Наблюдение.**

**Цель:** выявить, в какие игры играют ребята железнодорожного района.

  Проведя наблюдение , выяснили , в какие игры чаще играют ребята, живущие в разных частях железнодорожного района Так, одноклассники , живущие на ул. Гребенникова , часто играют в «Догонялки», «Прятки», «Краски», «Города», «Чай-чай выручай». Ребята,   живущие на ул. Рабочей,  играют в «Салки», «Казаки – разбойники»,  «Прятки»,  «Выбивала», «Жмурки». Дети, живущие на ул. Северной играют в «12 палочек», «Казаки –разбойники», «Колечко», «Догонялки», «Прятки».

Из наблюдений видно, что все ребята любят подвижные игры, где надо быстро бегать, быстро принимать решение. Это - «Догонялки», «Салки», «Прятки». Разное место проживания ребят накладывает отпечаток и на игры,  в которые они чаще всего играют. В разных частях нашего микрорайона любят играть в разные игры: «Чай- чай выручай» ( ул. Гребенникова), «Жмурки» (ул. Рабочая), « 12 палочек» (ул. Северная).

**Опрос.**

**Цель:** выяснить, в какие игры играют ребята в свободное время.

Из опроса одноклассников, выяснили, что чаще всего в свободное время ребята играют в подвижные игры и компьютерные игры (10 человек); в подвижные игры (8 человек); играют в компьютерные игры(4 человека).

***Диаграмма « В какие игры играют мои одноклассники»(Приложение 3)***

**Анкетирование.**

В результпте анкетирования выяснили значение подвижных игр и отношение ребят к ним.

Результаты анализа анкет представлены в следующей таблице: (Приложение 4)

Анализ анкет показал, что все мои одноклассники играют и любят играть в подвижные игры.7 ребят играют в них каждый день, 9 человек 2- 3 раза в неделю, только 4 человека редко играют в подвижные игры.  12 человек играют в них больше одного часа, 8 – меньше одного часа. С правилами игры знакомят ребят друзья( 12 человек), учитель (7 человек) или правила игр ребята узнают на страницах книг или журналов(3человека).Все ребята стараются соблюдать правила во время игры. Подвижная игра учит ловкости, сноровке, силе -17 человек, смекалке – 13 человек, общению с друзьями – 8 человек.

Мои одноклассники играют в разные подвижные игры: «Пятнашки», «Прятки», «Салки», «Города», «Два Мороза», « Казаки-разбойники», «Выбивала», «12 палочек», «Краски», «Колечко», «Цепи-цепи»,и другие.

Самые любимые подвижные игры у ребят: «Прятки», «Пятнашки», «Колечко», «Сова», «Съедобное- несъедобное», «Казаки – разбойники».

**Анализ документации** (медицинских справок о болезни учащихся).

Цель: выяснить влияние подвижных игр на укрепление здоровья учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Занятия ребят в свободное время | Компьютер | Подвижные игры и компьютер | Подвижные игры |
| Пропуски занятий по болезни (ОРЗ) | 15% | 20% | 5% |

Анализ медицинских справок,полученных у медсестры в школе, пропусков  занятий по болезни учащимися выявил, что реже болеют ребята, которые предпочитают в свободное время играть в подвижные игры на свежем воздухе.

Диаграмма «Влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников» (Приложение 5)

***Вывод:***

Основываясь на результатах проведения опытно-экспериментальной работы по изучению влияния подвижных игр на укрепление здоровья младших школьников можно утверждать, что использование их, не только обосновано, но и необходимо с целью укрепления здоровья младших школьников.

***Заключение.***

**В ходе исследования** мы выяснили влияние подвижных игр на укрепление здоровья  младших школьников.

Были реализованы следующие задачи:
1. Провели анализ литературы по данной тематике.
2. Рассмотрели историю возникновения игр подвижного характера.
3. Проанализировали значение игр подвижного характера в развитии детей.
4. Выяснили влияние подвижных игр на укрепление здоровья младших

Анализ результатов исследовательской работы показалт, что  подвижные школьников.игры влияют на укрепление здоровья младших школьников.

Результаты указывают на то, что применение подвижных игр не только обосновано, но и необходимо с целью оздоравления младших школьников .

Сборник подвижных игр будет неплохим подспорьем для начинающих учителей и поможет им разнообразить свои уроки подвижных игр, а ребятам позволит узнать правила новых игр.ребятам нашей школы.

                                                Приложение 1.

           Подвижные игры, в которые играют мои одноклассники.

                                              **Лапта.**

Эта русская народная игра формирует жизненно важные двигательные навыки бега и метания, а также развитие скорости реакции, точности движений, быстроты и координации.

Понадобится небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см.

На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м друг от друга. С одной стороны площадки находится «город», с другой – «кон».

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в «город», а другая команда водит. Команда «города» начинает игру. Метальщик лаптой бьет по мячу, бежит за линию «кона» и снова возвращается в «город». Водящие ловят мяч и стараются мячом осалить бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удается запятнать ведущего, они переходят в «город». В ином случае игроки поля остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в «город». В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч.

Нередко случается, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию «кона». Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок. Тогда за линию «кона» бегут двое игроков.

В игре может создаться ситуация, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией «кона», тогда игроку, который еще не бил, разрешается ударить трижды. Если он промахнется, то игроки «города» уступают свое место водящей команде.

Подавальщики не должны переступать черту «города». Команда «города» переходит в поле и становится водящей, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию «кона».

**«Филин и пташки»**

Русская народная подвижная игра для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Развивает воображение, внимание, наблюдательность, произвольность движений.

Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу и движениям которых они смогут подражать. Например, голубь, ворона, галка, воробей, синица, гусь, утка, журавль и др. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются, приседают.

На сигнал руководителя «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только правильно названная птица становится филином.

Дома птиц и дом филина нужно располагать на возвышении

                                            Приложение 2.

***« В какие игры играют мои одноклассники»***

Рис.1.

                                                                 Приложение 3.

***Анкета «Подвижные игры в жизни моих одноклассников»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вопрос | Ответы учащихся | Кол-во |
| 1. | Играете ли вы в подвижные игры? | да | 20 |
| 2. | Как часто вы в них играете? | Редко2 - 3 раза в неделюКаждый день | 497 |
| 3. | Сколько по времени играете? | Меньше 1 часаБольше 1 часа | 812 |
| 4. | Как много с тобой ребят играет? | Меньше 5 человекБольше  5 человек | 618 |
| 5. | Кто (что) знакомит вас с правилами игры? | УчительДрузьяКниги, журналы, | 7123 |
| 6. | Нравится ли вам играть в подвижные игры? | да | 20 |
| 7. | Стараетесь ли вы соблюдать правила игры? | да | 20 |
| 8. | Чему учит подвижная игра? | Общаться с друзьямиСмекалкеЛовкости, сноровке, силе | 81317 |

                                Приложение 4.

***«Влияние подвижных игр на  укрепление здоровья младших школьников»***

По теме: методические разработки, презентации и конспекты

[**Подвижные игры для детей.**](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2010/07/17/podvizhnye-igry-dlya-detey)

Игра - очень важный вид деятельности для младших школьников. В материале представлены подвижные игры, в которые можно играть на улице (в разное время года), на праздниках в школе и дома....

[**Сборник подвижных игр для детей младшего школьного возраста. (1-4 класс)**](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2011/08/08/sbornik-podvizhnykh-igr-dlya-detey-mladshego-shkolnogo)

В данный сборник включены подвижные игры, которые можно использовать на спортивных занятиях и во время прогулок в детском саду, на уроках физической культуры...