



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

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ С**  
**ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Форма обучения заочная**

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

Выполнил(а):  
студентка группы ЗФ-418-263-4-1  
Мыльников Евгений Игоревич  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Мостовщиков Дмитрий Юрьевич

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Понятие оЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ .....	6
1.1 Здоровьесберегающая деятельность в педагогической литературе .....	6
1.2 Возрастные особенности обучающихся начальной школы .....	20
1.3 Особенности формирования здоровьесберегательной деятельности посредством подвижных игр .....	22
Вывод по первой главе .....	34
ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальное исследование влияние здоровьесберегающих технологий на состояние здоровья младших школьников.....	36
2.1 Методы и методики исследования форм здоровьесбережения .....	36
2.2Содержание работы по формированию здоровьесберегательной деятельности.....	38
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы .....	42
Выводы по второй главе .....	47
Заключение .....	48
Список литературы .....	49
Приложение .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

С давних пор игры были важной частью человеческой жизни. Игры использовали с целью физического развития и воспитания.

Подвижные игры – это естественный спутник жизни и источник радостных эмоций ребенка, имеющие большую воспитательную силу. Подвижные игры являются традиционными средствами педагогики.

Такие психологи как Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин считают, что игра и есть ведущая деятельность в дошкольном возрасте, благодаря которой у ребенка происходят значительные психологические изменения.

Многие исследователи: В. Г. Барабаш, О. И. Кокорева, Т. И. Осокина подтверждают, что подвижные игра является средством гармонического развития ребенка, школой управления их собственным поведением, формируя позитивные отношения и благополучие эмоционального состояния.

За последние годы физическая культура и спорт стали популярнее в нашей стране. И связано это, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Это продвижение спорта в средствах массовой информации – вещание спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах, выпуск различной литературы спортивной направленности: книги, брошюры, различные методические и учебные пособия и т.п.

С введением в 1998 г. нового базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, физкультура приобрела особое значение.

В учебниках М.Я. Виленского, И.М.Туревского и ряда других увеличилось число заданий теоретического и практического характера; появилось множество упражнений, чтобы развивать силы, ловкости, быстроты; увеличились упражнения, пробуждающие и развивающие у учащихся интерес к предмету.

На основе анализа литературы нам удалось выявить противоречие между требованиями ФГОС НОО к эффективной деятельности

образовательных учреждений по формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся и недостаточным оснащением методической базы для учителей физической культуры по здоровьесберегающим технологиям в начальной школе [57].

С учетом этого противоречия была определена проблема исследования: Какой должна быть работа учителя физической культуры по формированию у детей основ здорового образа жизни?

Цель исследования: сформировать понятие о здоровьесберегающей деятельности школьников 9-10 лет при помощи подвижных игр.

Объект исследования: процесс здоровьесбережения у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство здоровьесбережения у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: Мы предполагаем, что у младших школьников сформируется понятие о здоровьесберегающей деятельности при помощи подвижных игр, если:

1. Процесс занятий физической культурой в общеобразовательном учреждении будет наполнен подвижными играми.
2. Здоровье и физическое состояние учеников будет заметно улучшаться
3. Уроки в школе будут создавать дружескую атмосферу в процессе обучения

Задачи исследования:

1. Изучить основные здоровьесберегающие технологии и возможность их применения на уроках физической культуры в начальной школе.
2. Изучить историю возникновения игры и определить место «игры» в жизни общества.
3. Определить формы и задачи подвижных игр.
4. Создать специальный банк с играми, направленными на использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе.

База исследования: МБОУ «СОШ №55» города Челябинска.

Челябинской области.

Методы исследования: теоретический: (анализ и систематизация психологических, педагогических источников по исследуемой проблеме).

Структура и объем работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка из 60 источников, 3 таблиц двух рисунков.

# ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ ОЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## 1.1 Здоровьесберегающая деятельность в педагогической литературе

Сохранение здоровья детей в учебных заведениях – это очень сложный процесс, в который входит много компонентов и уровней. Его обеспечением занимаются все работники школы – и технический, и педагогический персонал и административный корпус. Но наибольшая нагрузка и ответственность ложится, все-таки, на педагога.

Понятие здоровья включает в себя здоровье физическое, психическое, социальное, нравственное.

При контроле здоровья учащихся, педагог должен:

- учитывать особенности высшей нервной деятельности школьника, которая определяет поведение, восприятие, степень и быстрота утомляемости;
- работать над устранением вредных привычек;
- принимать во внимание физические недостатки (зрение, заикание, тики и т.д.);
- создать оптимальные графики;
- учесть социальные благополучия или неблагополучия ученика и т.д.

Чтобы выбрать адекватные нагрузки, как физические, так и психологические, нужно все время вести контроль и анализ состояния здоровья ученика, его развитие [15].

Диагностика является важным компонентом здравоохранения. Обращая внимание на физическое здоровье ученика, учитель должен не упустить из вида такое важное средство здоровьесбережения и оздоровления организма - как эмоциональное состояние ученика на уроке. Оно напрямую и очень сильно отражается и на состоянии функций организма, и на учебный процесс.

Преобладающие отрицательные эмоции, некомфортные

психологические состояния могут значительно навредить сердцу, сосудам, дыхательной системе, и так же, от создания положительных эмоциональных атмосфер на уроках позитивно влияют на физическое состояние организма.

Эмоции, влияющие на деятельность человека, делятся на стеническое и астеническое [39].

Астенические эмоции характеризуют пассивностью и скованностью.

Стенические – помогают человеку в его деятельности, увеличивает его энергию и силу, придает храбрости в совершении действий и высказываний. Человек в данном состоянии способен на многие успехи. Ведь даже он находится в тяжелом состоянии, то в момент эмоционального «прыжка», человек может почувствовать себя совершенно здоровым.

Анализы школьных факторов риска показывают, что проблемы со здоровьем учащихся создаются и решаются в ходе ежедневных практических работ учителя, то есть связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учитель должен найти резерв собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учеников. Поэтому, не удивительно, что одно из направлений деятельности современной школы - здоровьесбережение подрастающего поколения.

Для этого используют здоровьесберегающие технологии, совместно с педагогическими, психологическими и медицинскими воздействиями, направленными на защиту и обеспечение здоровья, формирования ценных отношений к нему [10].

В педагогической литературе здоровьесберегающие технологии трактуются следующим образом: В. В. Сериков – обозначает здоровьесберегающие педагогические технологии как обеспечение развития природных способностей ребенка: его ум, нравственные и эстетические чувства, потребность в деятельности, овладение первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Н. К. Смирнов – «Здоровьеформирующие образовательные технологии – это такие психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые были направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, которые

способствуют его сохранению и укреплению, формированию представлений о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни [6].

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В. Д. Сонькина, - это:

1. условие обучения ученика в школе (с отсутствием стрессов, адекватные требования, адекватные методики обучения и воспитания);
2. рациональные организации учебного процесса (соответствие возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований);
3. соответствия учебных и физических нагрузок возрастным возможностям ученика;
4. необходимые, достаточные и рационально организованные двигательные режимы [12].

Исходя из этого, термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» стоит рассмотреть и как качество, присущее любым образовательным технологиям, их "сертификаты безопасности для здоровья", а так же как набор принципов, методов педагогических работ, которые, дополняют традиционную технологию обучения и воспитания, наделяя их признаками здоровьесбережения.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей устранение всех стрессовых факторов образовательного процесса. Добрая атмосфера, вера в силы ученика, индивидуальный подход к каждому, создание ситуаций успеха- важная как для познавательного развития ребенка, так и для его нормального психофизиологического состояния.
2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, и поэтому, в той или иной степени, это насилие над собой и другими. Возможность реализовать творческие задачи достигаются использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.
3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок

является субъектом образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга в пользу здоровья.

4. Развитие учебного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, это переход от совместной к самостоятельной деятельности, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Структура системы учета высшей психической функции. При создании основных функций учителю важно принять во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новых функций.

6. Предпочтение значимого осмысленного содержания при разработке нового материала, обучения "по единицам, а не по элементам", принципы целостности.

7. Понимание успеха ребенка в разных видах деятельности. Учителю не следует быть необъективным - он должен выбрать какой-то кусок или аспект работы, и хвалить за усилия в определенные периоды времени.

8. Правильная организация двигательной активности. Сочетает методы реабилитации и образования, позволяя добиваться быстрой и постоянной адаптации ученика к условиям школы: снижение общей заболеваемости, обострения хронических заболеваний, пропуск по болезни.

9. Обеспечение адекватного восстановления сил. Изменения в деятельности, регулярные чередования периодов напряженной интенсивной работы и отдыха, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

10. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованные системы повторений - необходимые условия здоровьесберегающих технологий [32].

Здоровьесберегающая технология, которую применяют в учебно-воспитательных процессах, можно поделить на четыре большие группы:

1. Технология, обеспечивающая гигиенически оптимальное условие в образовательном процессе.
2. Технология оптимальной организации учебного процесса и физической активности учеников.
3. Разнообразные психолого-педагогические технологии, которые используются на уроке и во внеурочной деятельности учителями.
4. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Посмотрим каждую группу здоровьесберегающих технологий. Технология, обеспечивающая гигиенически оптимальное условие в образовательном процессе. Из-за правильных организаций уроков и уровней их рациональности в большей степени зависит функциональное состояние учеников в процессах учебной деятельности, способность поддерживать долгосрочную умственную работоспособность на высшем уровне и предотвратить преждевременные наступления утомления.

Цель технологии здоровьесбережения – это предоставить учащимся возможность поддерживать здоровья за период обучения в учреждении образования [39].

Цель современной школы – подготавливать детей к жизни. Каждый ученик должен принять во время учебы знания, которые понадобятся им позже в жизни. Достижение указанной цели в современных школах возможно достигнуть благодаря технологии здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривает совокупность приема и метода организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учеников и учителя.

Учитель, который владеет современным педагогическим знанием, тесно сотрудничая с учащимися и их родителями, с медицинским персоналом, с коллегами, планирует свою работу с приоритетами сохранения и укрепления здоровья учеников.

За последнее время в стране и обществе произошло множество

заметных перемен. Школы реагируют на эти изменения. Учителя понимают свою причастность к ответственности за неблагополучие в состоянии здоровья учащихся и видят решение проблемы негативного влияния школы на здоровье учащихся и учителей в опознании важными здоровьесберегающими образовательными технологиями.

Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности считаются:

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой программы;
- реализация систем просветительских работ с учениками для формирования у учащихся культурного отношения к своему здоровью;
- повышение уровней образованности в областях физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- создание у учащихся устойчивого интереса и потребности в регулярном занятии физкультурой и спортом, а также навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности ученика с помощью комплексных и проектных обучений основе здорового образа жизни.

В методах преподавания физкультуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и развлекательных упражнений, которые оказывают стимулирующее влияние для развития познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся [34].

При создании психологически комфортной формы жизни ученика в учебном процессе учителю помогут:

- основной педагогический принцип - повторность, наглядность, принцип связи теории и практики, стиль общения педагога с учащимися и др.;
- педагогическая технология на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся.
- Технология, включающая построение учебного материала по личностно смыслу, а так же эмоционально – психологическую основу.
- Технологии проблемного обучения.

– Технологии, предназначенные для построения образовательного процесса в той или иной ситуации.

Всё перечисленные, и многие другие технологии часто представляют игровые методы обучения и имеют возможность к их реализации. Анализ научно-методической литературы позволяет выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

#### Правило 1. Правильно организовать урок.

Главной целью учителя является обучение ученика просить нужную информацию и получить желаемые ответы. И для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Организация урока должна обязательно включать три этапа:

- Первый этап: учитель дает информацию (одновременно создает вопросы);
- Второй этап: ученики формулируют и задают вопросы
- Третий этап: учитель и ученики отвечают на вопросы [54].

Результаты урока – взаимный интерес, который подавляет утомление.

#### Правило 2. Использовать все каналы восприятия.

Особенность восприятий определяется одним из важных свойств личности – функциональной асимметрией мозга: распределение психических функций между полушариями.

Существует различие типов функциональной организации двух полушарий головного мозга:

- левополушарные люди – с преобладанием левого полушария. Они характеризуются вербально-логическим стилем познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- правополушарные люди – доминирование правого полушария, в

частности развитие творческого мышления и воображения;

– равнополушарные люди – у них нет ярко выраженного доминирования одного из полушарий.

На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- Аудиальные восприятия.
- Визуальные восприятия.
- Кинестетические восприятия.

Знания этой характеристики детей позволят учителю предоставить учебный материал в доступном для всех учащихся языке, облегчая процесс его запоминания.

### Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся.

Распределение интенсивности умственной деятельности. Доказано с помощью экспериментов, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как во время учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Во время занятий выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность обучения учащихся в течение урока такова: 5-25-я минута – 80%; 25-35-я минута – 60-40%; 35–40-я минута – 10%.

Таблица 1 – Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока	Время	Деятельность
Первый этап. Вербальное	5 мин.	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
Второй этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Продуктивная, творческая. Знакомство с новым материалом.
Третий этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Репродуктивная, отработка основных моментов пройденного материала.

Отсюда следует, что не всегда оправдана такая практика, где учитель первую, наиболее продуктивную часть урока возьмет под опрос домашнего задания: лучше эту часть урока посвятить изучению нового материала, а

опрос обратить на вторую, менее продуктивную [40].

#### Правило 4. Уместные и правильные применения физкультпаузы.

Учителя должны принять во внимание тот, что вынужденные ограничения физической активности при умственной деятельности уменьшает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это уменьшает возбудимость нервных центров, и как следствие, умственную работоспособность. Отсутствие мышечных напряжений и механическое сжатие кровеносных сосудов задней части бедра в сидячем положении снижает интенсивность кровообращения, нарушает приток крови к головному мозгу, усложняя его работу. Отсюда понятна потребность выделения на уроке минут двигательной активности.

Известно, что более эффективным восстановлением работоспособности является активный отдых. Активизироваться он может при помощи специально организованного физического упражнения. Есть различные формы занятия физическим упражнением на уроке – физкультпауза, физкультминутка, микропауза. Комплекс упражнений выполняется приблизительно на десятой и двадцатой минутах урока. Для детей младшего школьного возраста, среднего звена необходимы гимнастические упражнения для снятия зрительной усталости. Комплексы таких упражнений разработаны профессором В.Ф. Базарным [6].

Психолого-педагогическая технология здоровьесбережения. Снятие эмоционального напряжения. Используя игровые технологии, игровые обучающие программы, оригинальные задания и задачи, введение в урок исторические экскурсии и отступление позволяет снять эмоциональное напряжение.

Эти методики позволяют решить одновременно несколько различных задач: оказать психологическую разгрузку учащихся, дать им информацию развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности. Хороший эффект дают использованные интерактивные обучающие программы, которые вызывают неизменный интерес у учеников,

и в то же время снимают у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно упомянуть метод использования литературных произведений для иллюстрации того или иного явления, закон [29,60]. Создание благоприятного психологического климата на уроке. Возможно, одним из наиболее важных аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока.

С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул к раскрытию творческих способностей каждого ребенка. Доброжелательная атмосфера в классе, спокойные беседы, внимание к каждому высказыванию, позитивные реакции учителя на желание учеников выразить свою точку зрения, тактичная коррекция допущенной ошибки, поощрения к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся раскрыть способности каждого ребенка [14].

Следует отметить, что в ситуации психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса значительно возрастает, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Таким образом, традиционная организация учебного процесса дает школьникам постоянную стрессовую перегрузку, которая приводит к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций и способствует развитию хронических заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Здоровьесберегающие технологии – важный фактор в обучении, который позволяет ребенку сохранить свое здоровье и научиться правильно использовать свое свободное время в течение учебного периода и во внеурочное время.

Здоровьесберегающие технологии – является основой правильной организации обучения школьников. К ним относятся:

1. Условия гигиены в классе и обстановка: температура и свежесть воздуха, освещение класса, наличие или отсутствие неприятных звуковых раздражителей и т.п.

2. Учебная деятельность. Количество видов: опросы учеников, слушание, рассказ, просмотр наглядного пособия, ответ на вопрос и др. норма 4-7 видов за один урок.

Однообразный урок приводит к утомлению школьников, так бывает, например, при сдаче нормативов. И наоборот: слишком частая черед смен деятельности потребует у учеников дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность учебной деятельности. Частота чередования различных видов учебной деятельности (норма 7-10 минут).

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельные работы и др. норма не менее трех.

5. Чередование видов преподавания. Норма каждые 10-15 минут [54].

6. Наличие и выбор места на уроке для методов. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы(ученики в роли учителей, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Место и длительность применения технических средств обучения (соответствие гигиенических нормам), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии или обсуждения.

8. Поза учащихся, чередование позы (смотрит ли учитель за посадкой учащихся; чередуется ли поза в соответствии с видом работы).

9. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на урокединамической паузы, минутки отдыха, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз; соответствует ли условие в классе для проведения работы, особенно для дыхательных упражнений.

Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4

повторениями каждого.

10. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и о здоровом образе жизни, демонстрации, прослеживания этих связей. Формирование отношений к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможном последствии выбора поведения и т.д.

11. Наличие мотиваций деятельности учеников на уроке.

Внешние мотивации: оценки, похвала, поддержка, соревновательные моменты и т.п.

Стимуляция внутренних мотиваций: большое стремление узнавать, ощущение радости от активности, интересы к материалам и т.п.

12. Психологический климат на уроках. Взаимоотношение на уроках: между учителем и учащимися (комфортное – напряженное, сотрудничество – авторитарность, индивидуальное – фронтальное, учет возрастной особенности: достаточно – недостаточно); между учащимися (сотрудничество – соперничество, дружелюбное – враждебное, заинтересованные – безразличные, активные – пассивные) [52].

13. Наличие на уровне эмоциональной разрядки: шутки, улыбки, юмористические или поучительные картинки, поговорки, известные высказывания (афоризмы) с комментариями, небольшие стихотворения, музыкальные минутки.

14. Плотность урока, то есть, количество времени, затраченное учениками на учебную работу. Норма должна быть не менее 60% и не более 75-80%

15. Момент наступления утомления учащихся и снижение их учебной активности. Определяются в ходе наблюдений по возрастанию двигательной и пассивной отвлечений у учеников в процессе учебной работы. Норма должна быть не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальных классах, 40 минут в средних и старших классах, 30 минут для учеников

классов с компенсирующим обучением.

#### 16. Темп окончания уроков:

– быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учеников, быстрая, практически без комментариев запись домашнего задания;

– спокойное окончание урока, у учеников есть время задать учителю вопрос, учитель комментирует заданное на дом задание, учитель и ученики прощаются [2].

#### Формы организации здоровьесберегающей работы:

– физкультурные занятия;

– самостоятельная деятельность детей;

– подвижные игры;

– утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

– двигательно-оздоровительные физкультминутки;

– физические упражнения после дневного сна;

– физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

– физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

– физкультурные досуги;

– спортивные праздники;

– оздоровительные процедуры в водной среде [48].

Снижение двигательной активности, наблюдаемое в начальной школе, связано с такими обстоятельствами:

Во-первых, в школах нарушались максимальные допустимые нагрузки для учеников. В соответствии с нормативными требованиями, в первом классе запрещали давать домашнее задание.

Тем не менее данные опросов показали, что 85% детей делают каждый день уроки в среднем по 37 минут, а 30% выполняют домашнее задание более одного часа.

Во-вторых, в школе большую часть занимают так называемые «сидячие» занятия: в учебной программе мало предметов, связанных с

движением, изменениями форм организаций занятий (прогулка, экскурсия, игра, работы и т.д.). 25% учеников первого класса в школе большую часть времени проводят за партами, а дома - перед телевизорами, планшетами, компьютерами.

Дети, у которых недостаточно двигательная активность дают 100% заболеваемость: мало двигаются – много болеют.

В-третьих, отмечалась некорректная организация учебного процесса: это относится к технологии формирования индивидуальных навыков (безотрывное письмо, быстрые обучения чтению и письму), и организации урока (отсутствие смены вида деятельности, мало наглядного пособия и пр.).

Особую озабоченность вызывают переходы учеников из начальных классов в 5 классы. Следует устранить противоречия между условиями, в которых попадает ребенок (увеличением объема стресса, словесными методами обучения, отсутствием единого требования к ученикам со стороны учителя) и возможности ученика в этот период развития.

У многих учителей даже нет мыслей, что время обучения в 5-6 классах совпадают с первыми, самыми острыми, но скрытыми от внешнего взгляда, процессами полового созревания ребенка и что данный период его жизни связан с некоторым "Назад к" в развитии: уменьшает скорость чтения, письма, увеличивает время выполнения любых образовательных целей. Ребенок часто бывает резким, безудержным, капризы, неадекватное реагирование на комментарии взрослого и сверстника. Опасность здесь заключается в том, что в неблагоприятных условиях этап адаптации к новой ситуации обучения является болезненным и может быть отсрочен. Поэтому нам необходимо уделять особое внимание организации обучения в 5-6 классах (особенно в 5-м классе) [55].

Согласно медицине во время обучения в школе 70% функциональных расстройств, образовавшихся в начальных классах, к концу школы переходят в стойкую хронологию: в 4-5 раз чаще встречаются заболевания органов зрения 3 раза - пищеварительная система и опорно-двигательный аппарат.

Серьезной проблемой является увеличение нейروпсихиатрических

расстройств (в 2 раза) и заболевания сердечно-сосудистой системы (больше чем в 2 раза), это напрямую связано с отсутствием благоприятной для здоровьесберегающей школьной среды. Только 10% учащихся средней школы являются здоровыми, а 50% имеют хронические заболевания, а 40% находятся в группе риска.

Не обходят стороной школу и проблемы, которыми страдает общество (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм др.) [40].

Таким образом, основной задачей учителя физической культуры в современной школе является необходимость привития у школьников основ здоровьесбережения, привить потребность в соблюдении здорового образа жизни, а также повысить активность школьников, для успешной организации учебного процесса.

## 1.2 Возрастные особенности обучающихся начальной школы

Для организации работы с детьми по внедрению здоровьесберегающих технологий необходимо опираться и на психолого-педагогические особенности детей. Физиология должна быть опорой не только в привитии любого физического качества, но и в организации работы по внедрению здоровьесберегающих технологий.

Физиология – это изменение в строении организма во время взросления человека, наука о функциях и процессах, протекающих в организме или его составляющих системах, органах, тканях, клетках, и механизмах их регуляции, обеспечивающих жизнедеятельность человека и животного в их взаимосвязи с окружающей средой. Изменения в строении организма во время взросления человека.

Физическое развитие – совокупность морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями [40].

В семилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см,

изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к восьми годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие Крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Именно поэтому данный возраст является очень важным этапом формирования осознанного применения правил по сохранению здоровья школьников.

Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. Это позволит внедрить здоровьесберегающие технологии в виде игры.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов

К началу школьного обучения у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти.

Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ).

Так же у детей этого возраста можно заметить, что их тело пропорционально увеличивается, развиваются все нервные процессы в организме, подвижность нервных процессов слабая. Например, девочка 7 лет еще не может быстро ответить мальчику, который оскорбил ее в садике, она, как правило, обижается и уходит или начинает плакать [39].

Дыхательная система развита слабо, присутствует сильная нужда в кислороде. Сердечная мышца становится значительно толще. Также учащается сердцебиение, но оно не совсем ритмичное.

Мышцы ребенка становятся больше и плотнее. Малыш становится сильнее. Однако мышечная система, как правило, развита неравномерно, поэтому в жизни ребенка должны присутствовать физические нагрузки. Работа органов чувств развивается стремительно, этому способствует постоянное обучение.

Таким образом, дети младшего школьного возраста способны осознанно подходить к формированию здорового образа жизни. В то время, как задача педагога – подобрать формы и методы для успешного внедрения здоровьесберегающих технологий.

### 1.3 Особенности формирования здоровьесберегательной деятельности посредством подвижных игр

Игра – продолжение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность, изменяет мир. Суть человеческой игры – способность трансформировать реальность. И это творчество, сущность в

искусстве. В играх впервые формируются и проявляются умение ребенка воздействовать на мир, стать субъектом, хозяином своей реальности. Эта функция детских игр определяется ее психологической особенностью, раскрытой в исследованиях Л.С. Выгодского, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и др.[31]. Для детей игра – это жизнь. В игре формируется основа социально-поведенческий, нравственный, эстетический, этический принцип будущей личности. Игры в данном возрасте являются основными средствами физического, духовного и умственного развития. Игры в школьном возрасте воспитывают, расширяют кругозор, развивают физически.

Использование игровых методов в познавательной деятельности позволяют ученику более эффективно усваивать знания и навыки, необходимые в дальнейшей жизни. В юношеской среде особенно популярны игры - импровизации, игры-тесты, игры-эксперименты. Использование игровой ситуации, сопереживания, ролевого перевоплощения - являются важной функцией воспитательных взаимоотношений детей-подростков. Игра стимулирует творческое воображение и конструктивное мышление, фантазию и т. п.

Урок – игра, это не только обязанность школ, но и часть жизни детей. Игры помогают им познать мир, создать его, быть в нем яркой личностью [28].

Здоровьесберегающий эффект игрового обучения достигается через заметное влияние на эмоциональную сторону жизни ребенка. Эмоции и личность ученика – важная область изучения и применения в практике обучения. Педагоги используют эмоции:

- уделить внимание приоритетным для мышления вещам, на важную информацию;
- отвлекать внимания;
- мотивация, творческое мышление[19].

В хорошем настроении лучше решать любую задачу. Существует концепция эмоционального интеллекта как сознательного управления эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений.

Способность к эффективному межличностному взаимодействию, успешная социальная адаптация – это уже социальный интеллект. Оба вида интеллекта задействованы, и, следовательно, развиваются во время игры. А все вместе – это здоровая атмосфера в классе, психологически здоровая группа.

Работа по развитию и эмоционального, и социального, а так же всех других видов интеллекта является частью системы развивающего обучения, направленной на развитие интеллектуальных способностей детей, желаний и умения обучаться, навыков делового сотрудничества со сверстниками.

Технологии развивающего обучения выполняют коррекционную функцию, которые эффективно работают как с детьми, имеющими высокие интеллектуальные потенциалы, а так же с детьми со средним уровнем интеллекта. Среди детей с проблемами в обучении есть большая группа учащихся, у которых выделяют так называемую интеллектуальную пассивность. В игре частая смена ролей для слабого ученика, троечника, приводит к проявлению большей активности и усердию [45].

Игровые методы для любой из этих групп создают осознанную потребность в приобретении знаний и умений и платформу для их применения.

Игра в классе – это обычно игра по правилам. Происходит по инициативе взрослого, но принуждение исчезает сразу, так как реализуется естественная потребность ребенка в игре. По справедливому замечанию А.Н.Леонтьева, чтобы овладеть правилом – значит нужно научиться контролировать своим поведением.

Ученые считают, что более эффективный метод воспитания и образования, чем игра, до сих пор не изобретен. Совершенствуется лишь сама игра.

Характеристики и особенности игры:

- пространство здоровой конкурентности, соревновательности;
- создание условий для эмоционального и физического стресса и его устранения;

- модель межличностных отношений;
- эффект загадок;
- преобладание поисковых методов;
- полнота и эффективность;
- активная форма существования [58].

Игровые методы обучения:

- относятся к инновационным процессам педагогики;
- являются ее здоровьесберегающим элементом;
- становятся инструментом активизации, улучшения качества учебного процесса;
- формирует способ адаптации ребенка к историческим, художественным, социальным пространствам;
- создает предпосылки к формированию социального поведения, нравственных, эстетических, этических принципов будущей личности;
- является методом контроля знаний[44].

Особенности игры:

- удовлетворение бессознательных влечений;
- хороший метод воспитания;
- полный отдых результатом;
- модель формы человеческих отношений;
- способ веселого обучения;
- вариант для экспериментов;
- прием гуманизации труда;
- способ объединения в команды;
- прием развития общительности и другие[52 ].

Игровые формы работы в классе

1. Словесная игра. Это очень богатая область применения игровых форм работы. Ее возможно использовать в любое время урока:

- прохождение новой темы;
- повторение и закрепление материала;
- контрольные мероприятия [46].

Является и письменным и устным, и домашним обучением, и непосредственно в классе. Например: "Не порви цепочку". Предметно-словесная игра (работа с карточками). Ученики берут карточку и объясняют смысл слов (если это повторение) или же ищут в учебниках (словаре), если это новый материал.

Очень увлекают ученика участие в учебном процессе ролевых игр. В зависимости от предмета, формы урока и возраста ученик может выбрать роль учителя, телеведущего, экскурсовода, члена жюри, оператора турбюро, члена художественного совета, библиотекаря, археолога и т.д. В игру возможно переделать даже такие традиционно однообразные формы работы, как конспект текста учебника или проконтролировать, воспринимают ли ученики объяснение учителя [54].

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, где ярко выражена роль движений. Игра характеризуется активными творческими двигательными действиями, мотивированными ее историей. Эти действия частично ограничены правилами (установленные учителем или учащимися), преодолевая различные трудности на пути к достижению этой цели.

В педагогической практике используют коллективные и индивидуальные активные игры и игры, которые ведут к спортивной деятельности [42].

Коллективные игры на открытом воздухе – это игры, в которых участвуют как небольшая группа участников, так и целые классы или спортивные клубы, а в некоторых случаях и гораздо большее число игроков.

Индивидуальные (одиночные) игры на открытом воздухе обычно создаются и организуются детьми. В этих играх каждый может наметить свои планы по созданию интересных условий и правил, а также желание изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Таким образом, игры, подводящие к спортивной деятельности – это систематически организуемые подвижные игры, которые требуют

стабильных условий проведения и способствуют успешному обучению учащимися элементам спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств на занятиях спортом. Эти игры используются также учителями, ведущих внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации досуга.

Существует две формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная (традиционная) форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль преподавателя, регулярность занятий с одними и теми же участниками, регламентированное содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебного процесса, в который входит данная игра. Внеурочная форма занятий предполагает большую роль организаторов среди самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игра варьируется по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, в зависимости от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного графика обучения и других видов деятельности и отдыха[44].

– Оздоровительная задача.

При нужной организации уроков с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры положительно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную активность организма.

Огромное значение приобретают подвижные игры, в которых задействована разнообразная динамичная работа разных больших и малых мышц; игры, повышающие подвижность в суставах [51].

Под влиянием физических упражнений, используемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой,

минеральный). Мышечная нагрузка стимулирует работу желез внутренней секреции. Во время занятий играми необходимо обеспечить оптимальную физическую нагрузку. При систематических занятиях играми можно допустить интенсивную нагрузку, чтобы организм потихоньку привыкал к ним. Однако нельзя доводить участников игры до изнеможения. Подвижная игра должна оказать благотворное влияние на нервную систему учащегося.

Для этого учитель должен подобрать оптимальную дозировку нагрузки на память и внимание учеников, построить игры таким образом, чтобы они вызывали у учащихся положительные эмоции. Плохая организация игр приводит к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный поток нервных процессов, учащиеся могут испытать стресс [23].

Подвижная игра должна иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействий участников и исключает излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: учащиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Игра также является хорошим активным отдыхом после продолжительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы. Так же используются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них здоровое воздействие [52].

– Образовательная задача.

Игра влияет на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается способность к анализу, сравнению, обобщению и выводу. Занятия играми помогают развивать у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры дают игрокам

истинную картину поведения в реальной жизни, фиксируют в их сознании представления о существующих в обществе межличностных отношениях. Подвижные игры могут оказывать положительное влияние на умственное развитие. Тем не менее, не следует переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются проблемы собственно физического воспитания.

Образовательная значимость игры, по структуре и характеру движений аналогична двигательным действиям, которые изучаемым на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта [43].

Многочисленное повторение двигательных действий во время игры помогает сформировать у занимающихся способность экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в необычных условиях [50].

Не менее важны игры с разными мелкими предметами. Упражнение с мячами, мешочками и другими, повышает кожно-тактильную и мышечно-моторную чувствительность, улучшает двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для учеников младших классов. При проведении подвижных игр на уроке физической культуры учителю, в зависимости от ситуации, следует комбинировать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп).

Показать ученикам игры с маленьким составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьной площадке. В подвижных играх участникам приходится выполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.) что развивает у них организаторские навыки [51].

Игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [22].

– Воспитательная задача.

Подвижная игра в значительной степени способствует воспитанию

физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требуют от участников быстроты. Это игра, основанная на необходимости быстрых реакций на звуковой, зрительный, тактильный сигналы, игра с внезапной остановкой, задержкой и возобновлением движения, с преодолением небольшого расстояния за короткое время.

Постоянно меняющееся место во время игры, быстрые переходы учеников от одного движения к другому способствует развитию ловкости.

Для восприятия силы хорошо использовать игру, которая требует проявление умеренного по нагрузке, кратковременно скоростно-силового напряжения. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Улучшение гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений [49].

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно выполняли те или иные приемы, с проявлением необходимых волевых качеств и физических способностей. Для возникновения интереса к игре большую значимость имеет способ достижения игровых целей – характер и степень сложности препятствий, которые необходимо преодолеть, чтобы получить конкретный результат, для удовлетворения игрой [51; 56].

Подвижная игра является коллективной. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения ролей ученик может получить поощрение или, наоборот, неодобрение игроков; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противостояние одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед игроками возникают множество задач, требуется мгновенное разрешение. Это требует кратчайшего времени для

оценки окружающей обстановки, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнить разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, которые очень важны в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи должны решаться в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра станет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков[48].

Подготовка к проведению игр важная в том случае, когда игра предлагается в первый раз и учитель не может предвидеть всех ситуаций, которые могут возникнуть в ее ходе. Выбор игры зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные характеристики детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игр следует учитывать форму занятий (урок, перемены, праздники, прогулки). Уроки и перемены ограничены по времени; задачи и содержание игр на переменах иные, чем на уроках; на праздниках используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принять участие ученики разного возраста и разной физической подготовленности [15].

Выбор игр во многом зависит от места ее проведения. В маленьком узком зале или коридоре проводится игра с линейным построением, игра, в которой участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр.

Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице необходимо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых нужно долго стоять, ждать своей очереди [51].

Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду. Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться [18].

Обязанность руководителя – не только правильно выбрать и запустить подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Чтобы регулировать физическую и эмоциональную нагрузки можно использовать следующие методы:

- Изменить продолжительность и количество повторений элементов игры.
- Увеличить или уменьшить размеры площадки.
- Усложнить или упростить правила игры.
- Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
- Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д. [20].

Важным фактором при выборе дозировки подвижной игры является характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключая приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры должны чередоваться с малоинтенсивными. С ростом эмоционального состояния игроков возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, стремясь превзойти друг друга, не рассчитывая своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать прилив утомления. Поэтому учитель не должен полагаться на

их самочувствие.

Нужно учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже если ему не удалось «выиграть». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им нужна индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре [37].

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплой одежде, – интенсивность должна быть меньшей, чтобы дети не простыли. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом [5].

Таким образом, на основании ведущего вида деятельности младших школьников можно сделать вывод о том, что игра – очень важный этап взаимодействия педагога и ученика для успешного построения учебной работы, а в следствие и успешного усвоения школьниками программы.

Игра является важной составляющей учебного процесса, так как она способствует снятию физической и психической нагрузки с обучающихся, развивают силу, выносливость и дисциплину в обучающихся.

## Вывод по первой главе

Согласно медицине во время обучения в школе 70% функциональных расстройств, образовавшихся в начальных классах, к концу школы переходят в стойкую хронологию: в 4-5 раз чаще встречаются заболевания органов зрения 3 раза - пищеварительная система и опорно-двигательный аппарат.

Серьезной проблемой является увеличение нейропсихиатрических расстройств (в 2 раза) и заболевания сердечно-сосудистой системы (больше чем в 2 раза), это напрямую связано с отсутствием благоприятной для здоровьесберегающей школьной среды. Только 10% учащихся средней школы являются здоровыми, а 50% имеют хронические заболевания, а 40% находятся в группе риска. Не обходят стороной школу и проблемы, которыми страдает общество (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм др.) Уделяя внимание физическому здоровью школьника, педагог не должен упускать из вида не менее важное средство здоровьесбережения и оздоровления организма - эмоциональное состояние ребенка на уроке. Оно напрямую и очень сильно влияет как на состояние функций организма, так и на учебный процесс [59].

Цель технологии здоровьесбережения – это предоставить учащимся возможность поддерживать здоровья за период обучения в учреждении образования. Цель современной школы – подготавливать детей к жизни. Каждый ученик должен принять во время учебы знания, которые понадобятся им позже в жизни. Достижение указанной цели в современных школах возможно достигнуть благодаря технологии здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривает совокупность приема и метода организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учеников и учителя. Подвижную игру можно назвать сложной эмоциональной деятельностью детей, направленной на решение двигательных задач, основанной на движении и наличии правил. Игры активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость. Учат детей действовать в соответствии с правилами.

Осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизируют память, представления, развивают мышление, воображение, пополняют словарный запас и обогащают речь детей. Также учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формируют честность, справедливость, дисциплинированность, учат дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивают чувство ритма.

Игра это также и отличный активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы. Так же применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1 Методы и методики исследования форм здоровьесбережения

Наше исследование проходило в 3 этапа:

**Первый этап (поисковый):** изучалось состояние исследуемой проблемы применения здоровьесберегательных технологий в физическом воспитании младших школьников, определялись предмет, объект, цель, Задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования.

**Второй этап (констатирующий):** осуществлялся сбор и обработка первичного экспериментального материала.

**Третий этап (формирующий):** проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки эффективности методики здоровьесбережения в процессе физического воспитания у детей младшего школьного возраста; осуществлялся анализ и систематизация полученных опытно - экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций, выполнено оформление квалификационной работы.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы 6 месяцев занимались по традиционной программе физического воспитания для средних общеобразовательных школ, однако в экспериментальной группе нами была внедрена экспериментальная технология здоровьесбережения на занятиях физической культурой.

Тестирование детей, которые входили в экспериментальную группу, осуществлялось дважды (в начале и конце учебного года).

Среди большинства тестов мы остановились на более популярном, который показал свою надежность на протяжении долгих лет использования. Состояние здоровья у детей рассматривалось как наличие

или отсутствие различных заболеваний, травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) и очагов хронической инфекции, при помощи следующих методов: изучение физических и функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (по разным индексам), измерение адаптационного потенциала, и оценка уровня здоровья по Апанасенко.

### **Физиологические и функциональные показатели**

ЧСС – частота сердечных сокращений, частично характеризует состояние сердечно-сосудистой системы. Измерялась в состоянии покоя по биению пульса на лучевой кости возле запястья или на шее в районе сонной артерии.

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, характеризует состояние легких и респираторной системы. Измерялась спирометром. Фиксировался лучший результат из трех попыток.

$$\text{Коэффициент выносливости (КВ)} = \frac{\text{ЧСС (покой)} \times 10}{\text{ПД}}$$

ПД – пульсовое давление, которое равно разности между систолическим и диастолическим давлением. В норме коэффициент выносливости должен быть равен 16, при улучшении выносливости этот показатель уменьшается.

### **Коэффициент экономичности кровообращения**

(КЭК) = ПД × ЧСС, в норме равен 2600, при утомлении увеличивается, а с ростом тренированности сердечно-сосудистой системы уменьшается.

Адаптационный потенциал (АП) – характеризует адаптационные компенсаторы– приспособленные механизмы, лежащие в основе поддержания нормального функционального состояния системы кровообращения.

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{СД} + 0,014 \times \text{В} + 0,008 \times \text{ДД} - 0,009 \times \text{Р} + 0,009 \times \text{М} - 0,27$$

ЧСС - частота сердечных сокращений;

СД и ДД - систолическое и диастолическое давление; В-возраст спортсменов;

Р - рост обследуемых;

М - масса тела обследуемых спортсменов.

Показатель АП меньше 2,1 говорит о нормальном протекании адаптационных процессов, при 2,11 - 3,20 происходит напряжение адаптации, 3,21 - 4,30 - говорит о неудовлетворительной адаптации из-за неадекватных нагрузок предъявляемых организму, при показателях АП выше 4,31 происходит срыв адаптации, нарушение состояния здоровья.

Уровень здоровья по Апанасенко (УЗ) - состоит в комплексном определении количественных характеристик здоровья (Таблица №2).

Таблица 2 – Оценка уровня здоровья по Апанасенко

Показатели	Уровень здоровья				
	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
М (г) /Р (см)	501 -2	500-451 -1	450 0	400 1	350 2
ЖЕЛ/М (кг)	50	51-55	56-60	61-65	≥66
Динамометрия 100 М (кг)	60 0	61-65 1	66-70 2	71-80 3	≥81 4
ЧСС на СД на 100	111 -2	110-95 0	94-85 2	84-70 3	<69 4
ВЧСС -20	180 -2	179-120 1	119-90 3	89-60 5	<69 7
Оценка в баллах	4	5-9	10-13	14-16	17-21

ВЧСС-20 – время восстановления ЧСС после 20 приседаний (Апанасенко Г. Л., 1985)

## 2.2Содержание работы по формированию здоровьесберегательной деятельности

Здоровьесберегающая технология опирается на комплекс педагогических приемов, которые направлены на изменение физического, психического и нравственного состояния детей младшего школьного возраста. Среди педагогических приемов можно выделить следующие:

– учебный материал должен быть понятным и доступным для детей, но осваивать его им нужно с определенными усилиями, в противном случае

тренировочный процесс теряет свою привлекательность;

– сложность упражнений и величина нагрузки осуществляется постепенно по мере формирования интереса к занятиям;

– ко всем обучающимся предъявляются одинаковые требования с основой на положительные личностные качества, побуждающие у обучающихся самолюбие, уверенность в своих силах, сознательность и активность [30];

– вовремя и внимательно принимать методы утверждения, поощрения и наказания, использовать методы поощрения даже если ребёнок неудачно выполнил то или иное упражнение;

– добавлять в тренировку новые элементы, которые включают соревновательный момент внутри группы, где в качестве судей могут выступать сами обучающиеся;

– осуществлять анализ успехов и недостатков в учебно-тренировочной деятельности в группах и контроль над выполнением поручений учителя, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью;

– прививать навыки самостоятельного контроля, следить за успеваемостью в школе, вести дневник тренировок и планировать нагрузку [26].

Здоровьесберегающая технология физического воспитания младших школьников на занятиях физической культурой была разработана нами на основе анализа механизмов индивидуальной адаптации к физическим нагрузкам. Общие положения включают в себя:

1) Использование умеренную и постепенно возрастающую по интенсивности аэробную нагрузку;

2) Комплекс включает дыхательных упражнений, которые могут в значительной степени компенсировать явления энергодефицита;

3) Использовать комплекс физических упражнений для развития гибкости, равновесия, статокINETической устойчивости с целью их воздействия на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие и личностная самооценка;

4) Применение комплекса релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации;

5) Индивидуализация учебно-тренировочного процесса и дифференцировка учащихся по группам для оптимального совершенствования адаптации к физическим нагрузкам;

6) Восстановительные мероприятия:

А) упражнения на растяжку работающих мышц между сериями упражнений (активный отдых);

Б) упражнения на релаксацию после каждого занятия с помощью дыхательных упражнений и психорегулирующих тренировок;

В) локальный и региональный массаж и самомассаж проблемных зон после тренировки (мышцы спины, рук и ног);

Г) тепловые и водные процедуры (баня, сауна, бассейн);

Д) применение витаминных комплексов и адаптогенов;

Е) соблюдение режима труда и отдыха.

7) предотвращение отклонений в состоянии здоровья учащихся:

А) своевременное лечение травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) и хронических очагов инфекции;

Б) своевременная диагностика состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности;

В) коррекция режима тренировки и медицинское вмешательство в тех случаях, когда развиваются пред паталогические состояния.

Любое тренировочное и соревновательное воздействие, их различные блоки целесообразно рассматривать с позиции системного реагирования организма на данные воздействия, выделяя при этом следующие факторы:

1) Параметры тренировочных программ (величина, направленность, специализированность, вариативность, продолжительность нагрузочных циклов и особенности их комплексирования с восстановительными циклами), экологические и климатогеографические условия их выполнения,

предшествующий двигательный опыт, специализированное питание и восстановительные и т.д., являющиеся причинными характеристиками тех или иных приспособительных перестроек;

2) Различные варианты проявления специфической (вид спорта, специализация, амплуа, категория) индивидуальной адаптации:

- генетически обусловленное восприятие тренировочных и соревновательных воздействий;

- этапы (срочный и долговременный), студия (три стадии в формировании срочной и четыре

- долговременной адаптации), направления (наполнение структурных элементов органов и тканей) приспособительных изменений в организме;

- совершенствование координационной структуры движений;

- повышение эффективности регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы; психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировки и соревнованиям, механизмы в формировании срочной адаптации и долговременной (взаимосвязь функции и генетического аппарата клетки, определяющая формирование системного структурного следа) [1].

Здоровьесберегающая технология предполагает реализацию следующих организационно-педагогических условий.

- комплектование группы из учащихся параллельных классов по уточненным педагогическим критериям и проведение для нее отдельных от основной группы урочных занятий;

- деление учебного года на два периода: подготовительный (1 и 2 четверти) и основной (3 и 4 четверти), в течении которых распадаются частные задачи, связанные с выравниванием физической подготовленности и состояния здоровья учащихся путем изменения содержательной стороны уровня (с привнесением элементов легкоатлетических упражнений) без изменения дидактических единиц, указанных в программе по физической культуре;

–дополнительное введение в содержание занятий дыхательных упражнений, приемов точечного массажа, коррекционных упражнений (на осанку, силовых), комплексов аэробики [17].

Здоровьесберегающая технология на занятиях физической культурой у школьников младших классов включает в себя следующие формы организованной двигательной активности.

1. Статодинамические физические упражнения для развития статической выносливости крупных мышечных групп и формирования крепкого «мышечного корсета».

2. Изометрические упражнения в смешанных висах на гимнастической стенке.

3. Изометрические упражнения в смешанных упорах на гимнастической стенке.

4. «Станционные» упражнения для развития общей выносливости.

5. Упражнения на развитие координации движений.

6. Упражнения изометрических физкультминуток и физкультурных микропауз.

7. Оздоровительные подвижные игры [54].

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Исследование проводилось в 2022-2023 учебном году. В исследовании приняли участие обучающиеся 4-х классов . Нами были отобраны 2 однородные группы по 28 человек (4 «А» и 4 «Б» класс).

Обе группы до эксперимента находились в равных условиях: равный уровень физической и технической подготовленности, одинаковый уровень физического развития и состояния здоровья.

Динамика показателей состояния здоровья и физической подготовленности испытуемых младших школьников В таблице 3 представлена динамика результатов тестирования состояния здоровья у младших школьников контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования.

Таблица 3 – Результаты тестирования состояния здоровья у школьников в процессе исследования

Состояние здоровья		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		До	После	% изменен ия	До	После	% изменен ия
Уровень здоровья по Апанасенко		13,75±1,3 Средний уровень	13,85±1,9 Средний уровень	1 %	13,72±1,4 Средний уровень	15,33±2,0 Выше среднего уровня	12,5 %
Физиологические показатели	ЧСС	74,3±3,5	72,7±3,7	97,8%	74,5 ±3,7	70,8±3,2	95 %
	ЧД	15,8±1,4	14,6±1,1	92,4 %	15,3 ±1,3	12,2±1,5	79,7 %
	ЖЕЛ	2100±150	2200±220	104,7 %	2150±150	2380±100	110,6 %
Заболевания (очаги и инфекции)		5 чел.	4 чел.	80 %	5 чел.	2 чел.	40 %
Функциональные индексы	ЖИ	63,3±2,6	64,4±2,1	101,7 %	64,2±2,5	64,4±2,7	100,3 %
	КВ	16,5±1,5	15,6±1,7	94,5 %	16,2 ±1,7	15,2±2,1	93,8 %
	КЭК	2650±125	2750±120	103,7 %	2650±134	2600±121	98,1 %
Адаптационный материал		1,9±1,17	2,1±0,25	Хуже на 10,5 %	2±0,15	1,7±0,19	Лучше на 17,6%

Примечание \*-р 0,05 – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением в той же группе, ОДА – опорно-двигательный аппарат, ЧСС- частота сердечных сокращений; ЧД- частота движения; ЖЕЛ- жизненная емкость легких, ИМТ- индекс массы тела; ЖИ-жизненный индекс; КВ- коэффициент выносливости; КЭК – коэффициент экономичности кровообращения; ИР- индекс Руффье.

Анализ результатов оценки исходного уровня состояния здоровья у младших школьников на начало исследования представленный в таблице 2 показал, что по всем показателям состояние здоровья в обеих группах испытуемых достоверно не различается, следовательно, выборка младших школьников осуществлена грамотно.

С физиологической точки зрения, обсуждение результатов оценки исходного уровня состояния здоровья у младших школьников на начало исследования, позволяет сделать следующие умозаключения:

1. Наличие очагов инфекции по данным врачебного обследования в контрольной группе составляло 20% , и в экспериментальной группе 20% испытуемых от общего числа младших школьников в группе (таб.2).очагами

инфекции в организме младших школьников являлись: кариес, насморк, инфекция в носоглотке, дисбактериоз кишечника.

2. ЧСС в контрольной группе (74,3 уд /мин) достоверно не отличалась от ЧСС в экспериментальной группе (74,5 уд/мин) (таб.2). С физиологической точки зрения эти показатели говорят о соответствии работы сердца данному возрастному периоду.

3. ЖЕЛ в экспериментальной группе (2100 мл) отличалась от ЖЕЛ в контрольной группе (2150 мл) на 2.3%.

Т.е. данное отличие не достоверно. Следовательно, результаты равны. Показатели свидетельствуют о физиологичном функциональном состоянии дыхательной системы младших школьников обеих групп.

4. Чем выше жизненный индекс, тем лучше развита дыхательная функция грудной клетки, следовательно, и выносливость младших школьников. В контрольной группе ЖИ был равен 63,3 у.е. на начало исследования и соответствовал среднему уровню развития младших школьников. Результаты экспериментальной группы достоверно не отличались от результатов исследования жизненного индекса в контрольной группе и составляли 64,4 у.е., что также соответствовало среднему уровню развития.

5. Коэффициент выносливости должен равняться 16 у.е., при улучшении выносливости этот показатель уменьшается. В обеих группах испытуемых КВ свидетельствовал о недостаточном развитии такого качества как выносливость по состоянию физиологических функциональных систем на начало исследования.

6. Коэффициент экономичности кровообращения в норме должен составлять 2600 условных единиц, с ростом тренированности этот показатель уменьшается, свидетельствуя об экономизирующихся перестройках в состоянии сердечно-сосудистой системы младших школьников. В контрольной и экспериментальной группах младших школьников коэффициент экономичности кровообращения больше 2600: на 1.9 % (таб. 2), свидетельствует о том, что тренированность испытуемых обеих групп на

начало исследования ниже среднего уровня.

7. Адаптационный потенциал организма младших школьников в контрольной группе на начало исследования составлял 1,9 у.е., а в экспериментальной группе 2 у.е., что свидетельствует о нормальном протекании адаптационных процессов (таб.2).

8. Уровень здоровья по Апанасенко также выявил достоверно значимых различий между показателями испытуемых контрольной (13,75 баллов) и экспериментальной (13,72 баллов) группы на начало исследования и соответствовал среднему уровню здоровья (14-16 баллов) младших школьников. Анализ результатов измерения физиологических показателей в конце эксперимента в состоянии покоя в контрольной и в экспериментальной группе младших школьников, показывает, что произошли достоверные позитивные изменения по многим тестам в обеих группах, однако в экспериментальной группе степень позитивных изменений намного выше, чем в контрольной группе младших школьников (таб.3).

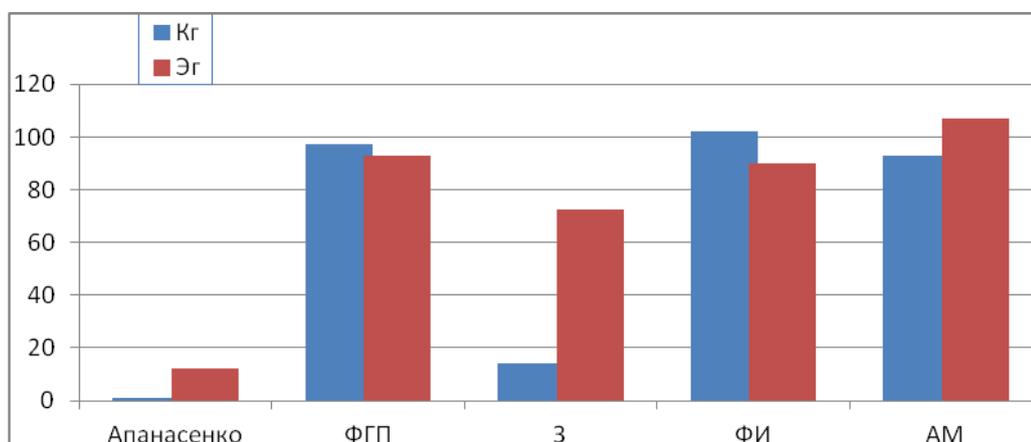


Рисунок 1 – Результаты тестирования состояния здоровья у школьников в процессе исследования

В экспериментальной группе младших школьников, после включения в учебно-тренировочный процесс элементов разработанной нами здоровьесберегающей технологии показатели ЧСС достоверно улучшились на 5 %, частота дыхания уменьшилась на 20.3 % и жизненная емкость легких увеличилась на 10.6 % .

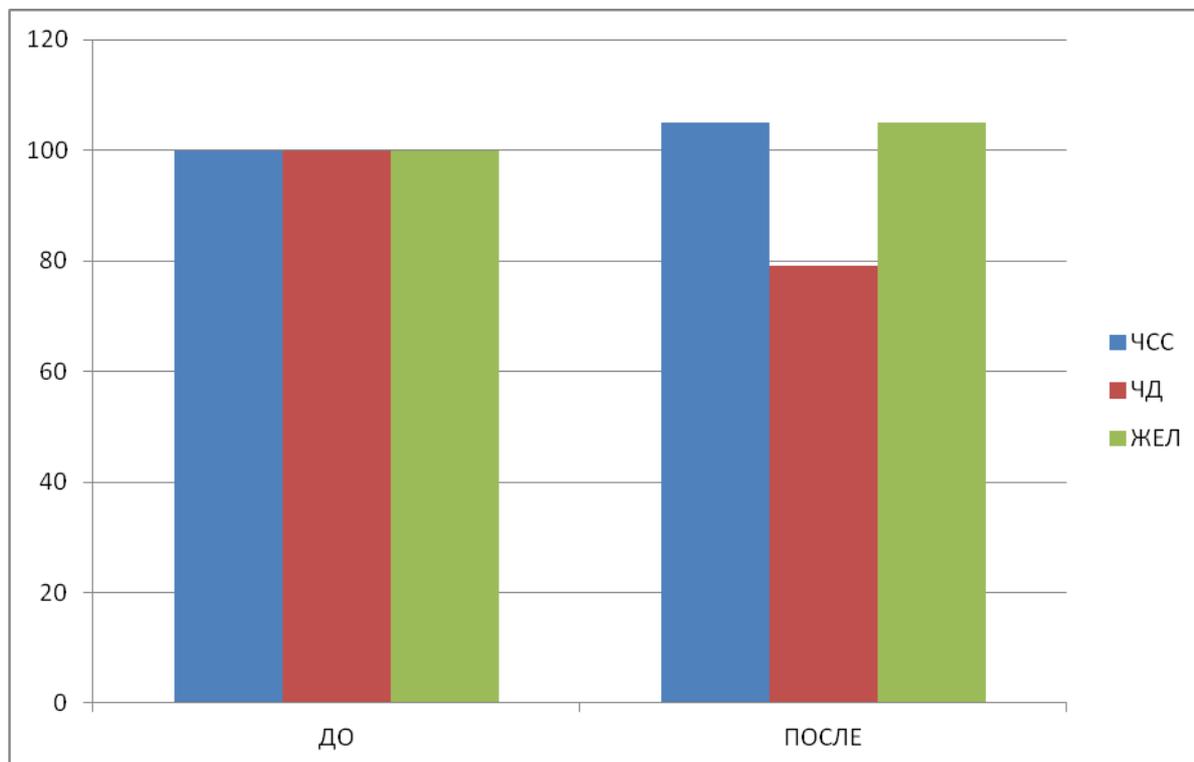


Рисунок 2 – динамика результатов работы функциональных систем

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группы внедрение здоровьесберегательных технологий положительно повлияло на общее физическое развитие школьников, привило основы здорового образа жизни.

## Выводы по второй главе

Тестирование детей, которые входили в экспериментальную группу, осуществлялось дважды (в начале и конце учебного года). Среди большинства тестов мы остановились на более популярном, который показал свою надежность на протяжении долгих лет использования. Состояние здоровья у детей рассматривалось как наличие или отсутствие различных заболеваний, травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) и очагов хронической инфекции, при помощи следующих методов: изучение физических и функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (по разным индексам), измерение адаптационного потенциала, и оценка уровня здоровья по Апанасенко.

Анализ результатов измерения физиологических показателей в конце эксперимента в состоянии покоя в контрольной и в экспериментальной группе младших школьников, показывает, что произошли позитивные изменения по многим тестам в обеих группах, однако в экспериментальной группе степень позитивных изменений намного выше, чем в контрольной группе младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии применяются как в урочной деятельности, так и во внеклассной работе. На мой взгляд, формирование ответственного отношения к своему здоровью – необходимое условие успешности современного человека. Проанализировав литературу, мы пришли к выводу о том, что учителю физической культуры очень важно с самых первых уроков внедрить в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающий подход прослеживается на всех этапах урока, поскольку предусматривает чёткое чередование видов деятельности.

В уроки, внеклассные мероприятия по предмету рекомендуется включить гимнастику, танцевально-ритмические паузы (под музыку), физкультминутки, точечный массаж и самомассаж, оздоровительные игры на переменах, упражнения на релаксацию, беседы с медсестрой на темы «Чистота – залог здоровья», «Полезные продукты», «Уроки здоровья и безопасности».

Физкультминутки следует выбирать в зависимости от преобладающей деятельности на уроке: если преобладающий вид деятельности письмо, то использую упражнения для снятия общего утомления, упражнения для кистей рук; если чтение - гимнастику для глаз; слушание, говорение - гимнастику для слуха, дыхательную гимнастику.

Считаю, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.Л. Здоровый образ жизни[Текст] / Г.Л. – Апанасенко. – Л., 2008.– 27с.
2. Абрамова, И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе[Текст] / И.В. Абрамова, Т. И. Бочкарёва.– С.: СИПКРО, 2009. – 46с.
3. Аванесова, Г.А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации[Текст] / Г.А.. Аванесова.– М: Аспект-пресс, 2006.– 128с.
4. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] Т.В. Ахутина// Школа здоровья, 2012. – Т. 7. – С. 8-12.
5. Бажуков, С.М. Здоровье детей – общая забота [Текст]/ С.М. Бажуков. – М.: Физкультура и спорт, 2007.– 65с.
6. Базарный, В.Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или Развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах[Текст] / В.Ф. Базарный. – Красноярск, 1989. – 20с.
7. Белоконь, О.В. Медико-социальные аспекты здоровья населения и продолжительности жизни по оценке экспертов[Текст] /О.В. Белоконь, Е.В. Землянова, Л.В. Мунтяну // Здравоохранение Российской Федерации, 2009. – № 7. – С. 10-11.
8. Бусловская, Л.К.Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании[Текст] Л.К. Бусловский.– Белгород: ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 76с.
9. Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер, 1-4 50 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений[Текст] / И.А. Винер. – М.: Просвещение, 2011. – 59с.
10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего

школьного возраста [Текст] / Т.Е. Виленская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.– 20с.

11. Вялков, А.И. Современные проблемы состояния здоровья населения Российской Федерации[Текст] / А.И. Вялков // Проблемы управления здравоохранением, 2012. – № 1(2). – С. 10-12.

12. Глущенко, О.Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе[Текст] / О.Н. Глущенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. - № 2. – С. 51-52.

13. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2014 г. [Текст] // Здравоохранение Российской Федерации. – 2013. – № 1. – С. 3-8.

14. Дереклеева, Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы» » Мастерская учителя[Текст] / Н.И. Дереклеева. – М.: «ВАКО», 2007. – С. 16-17.

15. Доцеев, Л.Я. Здоровьесберегающее образование в средней школе [Текст] / Л.Я. Доцеев, В.В. Аксенов, В.В. Тутатчиков, А.М, Усынин. – Челябинск, 2006.– 39с.

16. Дыхан,Л.Б. «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе»[Текст] / Л.Б. Дыхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.– 279с.

17. Жук, Е.Г. Гигиеническая концепция здорового образа жизни[Текст] / Е.Г. Жук // Гигиена и санитария. –2010. – № 6. – С. 68-70.

18. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. Вузов[Текст] / М.Н. Жуков.– М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160с.

19. Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов[Текст] / А.А. Зданевич. - Москва: «Просвещение», 2007. – 97с. 51

20. Изуткин, Д.А. Здоровый образ жизни как основа профилактики[Текст] : автореф. канд. мед.наук / ИзуткинД.А.– 2012. – 19с.

21. Карпова, А.К., Рощина Г.А. Физкультминутки для начальной

школы[Текст] / А.К. Карпова, Г.А. Рощина.– Ярославль, 2006. – С. 45-46.

22. Кириллова, Ю. А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет [Текст] / Ю.А. Кириллова // Дошкольная педагогика, 2012. – № 2.– С. 46-47.

23. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы[Текст] / В.И. Ковалько. – М.: «Вако», 2004.– 240с.

24. Ковалько, И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр[Текст] / И. Ковалько. – М.: Вако, 2005.– 112с.

25. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры [Текст] / Ю.Г. Коджаспиров. – Дрофа, 2003.– 150с.

26. Коновалова, Т.А. Концептуальные основы создания системы обеспечения безопасности среды жизнедеятельности и охраны здоровья школьников [Текст] / Т.А. Коновалова, А.А. Талалаева, А.Т. Тибекин// Здравоохранение Российской Федерации. – 2011. – № 2. – С. 16-18.

27. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2009.– С. 15-19.

28. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006.– 49с.

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

30. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник[Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М., «Советский спорт», 2007.– 205с. 52

31. Кучма, В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников[Текст] / В.Р. Кумча, Г.Н.Сердюковская,А.К. Демин.– М., 2012.– 152с.

32. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании.

Спорт в школе[Текст] / Е.Н. Литвинов // Первое сентября.– 2007 - №14. – С. 15-16.

33. Лях, В.И. Физическая культура тестовый контроль, пособие для учителя[Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 20с.

34. Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.– 74с.

35. Матвеев, А.П., Учебники для учащихся 3-4 кл. нач. шк. [Текст] / А.П. Матвеев. –М.: Просвещение 2008.– 64с.

36. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Е.А. Менчинская. – М., Вентана-Граф, 2011.– 89с.

37. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева.– М.: Академия, 2011. – 192с.

38. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Б.И. Мишин. – Москва, АСТ Арстель, 2003.– 127с.

39. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д Назаренко.– М., 2012.– 239с.

40. Науменко, Ю. В., «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений [Текст] / Ю.В. Науменко. – М.: Издательство «Глобус», 2009. – 68с.

41. Школа семейной физкультуры [Текст] / Научно-педагогический журнал «Физическая культура в школе» // Школа семейной физкультуры. – 2007. – № 2. – С.68-69. 53

42. Обухова, Л.А.. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы) [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А Лемяскина, О.Е. Жиренко.– М.:ВАКО,2011.– 288с.

43. Павлова, М.А. Методическое сопровождение здоровьесберегающих технологий в школе [Текст] / М.А. Павлова, О.С. Гришанова, А.В. Серякина // Министерство образования Саратовской

области. – Саратов: ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2009.– 20с.

44. Петрова, Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре [Текст] / Т.В. Петрова, А.П.Матвеева.– М.: Дрофа, 2002 г.– 96с.

45. Погадаев, Г.И., Физическая культура. 1-2 кл. учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2011.– 16с.

46. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе, 1 - 11 кл.[Текст]/Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2005.– 110с.

47. Полат, Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений[Текст] / Е.С.Полат., М.Ю.Бухаркина. – М.: Академия, 2007.– 368с.

48. Родиченко, В.С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие [Текст] / В.С. Родиченко. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.– 144с.

49. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2010.– 121с.

50. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов.– М.: АРКТИ, 2010.– 272с.

51. Смирнова, В.З. Подвижные игры и игровыеупражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие [Текст] / В.З. Смирнова, Г.П. Коняхина. –Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 47с.

52. Советова, Е.В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е.В. Советова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.– 285с.

53. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – Москва: «Академия», 2006.– 57с.

54. Стратегия развития: здоровое поколение [Электронный ресурс] // Обруч: образование, ребенок, ученик. – 2007. – № 1. – URL: <http://www.altai.spravedlivo.ru/depot/object/001/1480992585.pdf>.
55. Ткачева, В.И. Играем каждый день [Текст] / В.И. Ткачева // Методические рекомендации. – Мн.: НИО, 2011. – 34с.
56. Фарафонова, Н.В. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры [Текст] / Н.В. Фарафонова // Актуальные задачи педагогики: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2015. – С. 98- 102.
57. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации»
58. Фомичёва, Н.В. Развивающие обучения в физкультурном образовании младших школьников: моног. / Н.В. Фомичёва, И.Н. Григорович, А.Г. Поливаев. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2011. – С. 30-31.
59. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480с.
60. Чубарова, С. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей [Текст] / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – № 2. 2013. – С.171-187

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Игры с мячом

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически.

Игры с мячом важны и для развития руки ребенка. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а, следовательно, и интеллектуальное развитие ребенка.

#### «Мячик кверху»

Дети встают в круг, водящий идет в середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

#### «Сильный бросок»

Команды стоят в шеренгах в 20—30 м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный) мяч. Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой удастся это сделать, побеждает.

#### «Сильные и ловкие»

Две команды располагаются по кругу, партнеры по команде стоят через одного. Внутри круга — 8 чурок, в центре лежит мяч. По сигналу играющие, взявшись за руки, стараются столкнуть соперника так, чтобы он сбил чурку. Сваливший ее берет мяч и, не выходя из круга, салит им кого-либо из

разбежавшихся в разные стороны игроков другой команды. Если он промахнется, то его команда получает два штрафных очка. Команда, получившая меньше штрафных очков, выигрывает.

#### «Не давай мяча водящему»

Один из играющих — водящий. Остальные игроки размещаются по площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают один другому баскетбольный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает его в любого игрока.

В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

#### «Защита укрепления»

Каждая из играющих команд образует свой круг, в центре которого укрепление (несколько булав, мяч, снежный ком и т. п.). Укрепление защищают 2—5 игроков другой команды. Игроки стараются попасть мячом в укрепление, а защищающиеся препятствуют этому. Побеждает команда, игроки которой быстрее или большее число раз разрушат укрепление соперника.

#### «Броски мяча в корзину»

(командные соревнования на точность броска)

Игроки команд поочередно бросают баскетбольный мяч в корзину с различных точек: сбоку из-под щита, с линии штрафного броска и т. д. Игрок, попавший мячом в корзину, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

#### «Мяч ловцу (мяч капитану)»

На разных сторонах площадки чертят два круга диаметром 1 м, в которых находятся ловцы. Игроки команд, ведя и передавая мяч друг другу, как в баскетболе, стараются передать его своему ловцу. Когда это удастся, команде засчитывается два очка. Другая команда препятствует этому, стремится перехватить мяч и передать его своему ловцу. Выигрывает команда,

набравшая большее количество очков.

#### «Старт за мячом»

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер. Игроки под этим номером бросаются за мячом и стараются попасть им в корзину. Тот, кому это удастся, приносит своей команде два очка. Если игрок, овладевший мячом, не попал в корзину, то борьба продолжается до попадания. В этом случае за попадание дается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

#### «Борьба за мяч»

Две команды размещаются на месте игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу играющие стараются выполнить 5—10 передач между своими игроками. За это команда получает очко. Команда, набравшая большее число очков, выигрывает.

#### «Пройди защиту»

На площадке проводятся две линии, у одной стоит в колонне команда нападающих, у другой — команда защитников. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом вперед, а ему навстречу выходит защитник. Нападающий старается обвести защитника и ударить мячом о землю за линией команды защитников. Кому это удастся, приносит своей команде очко. То же выполняют следующие пары игроков, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

#### «Нападающие тройки»

Игроки каждой команды разбиваются на тройки. По сигналу первые тройки передвигаются до отметки (на расстоянии 15—20 м) с помощью передач мяча друг другу через среднего. Оттуда они передают мяч следующим тройкам своей команды. Побеждает команда, первой закончившая передвижения и допустившая меньше ошибок.

### 3.2 Игры с прыжками

Игры с прыжками укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

«Попрыгунчики»

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга – он «пятнашка». По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга.

Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится «пятнашкой». Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах, а тот, кого осалили последним, остается «пятнашкой». Игра повторяется.

#### «В дальнюю зону»

Играющие разбиваются на 2-3 команды и располагаются в командах в колонну по одному. Отмечаются 3 зоны с определенным количеством очков - 5,4,3. Участники прыгают цепочкой друг за другом. За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номера зоны места линия старта приземления. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

#### «Лисы и куры»

По середине зала ставятся 4 гимнастические скамейки, рейкам вверх, образуя квадрат. Выбирается водящий - "лис". Все остальные игроки - "куры". В одном углу зала кладется обруч, в котором помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек - "насеста". По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму сигналу лис, подобрившись к курятнику, ловит любого игрока,

касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис отводит в нору. Но по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного. После чего все куры слетают с насеста. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

#### «Зайцы в огороде»

Играющие - "зайцы" образуют круг диаметром 3-4 м - "огород". Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий - "сторож" бегают, не выбегая за линию большого круга, сажая зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащить их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

#### «С кочки на кочку»

Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки в командах начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они оббегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым - 4 очка, третий - 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### «Бегуны и прыгуны»

Играющие делятся на две команды. Одна - "прыгуны", а другая - "бегуны". Прыгуны встают по периметру квадрата (рис.7), а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 15 сек. пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун. Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.

## Малоподвижные игры

Цель малоподвижных игр – снижение физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к спокойному.

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений и быстроты реакции, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно.

### «Камешек»

Игроки сидят на скамейке или стульях, ладони у всех сложены вместе и лежат на коленях. Ведущий с камешком в руках обходит участников игры и делает движение, точно кладет камешек каждому из них в руки. Одному из играющих он действительно незаметно кладет камешек, затем отходит от скамейки и зовет: «Камешек, ко мне!» Тот, у кого камешек, подбегает и показывает его. Теперь он будет ведущим. Но если играющие заметили, кому положен камешек, они могут этого игрока задержать. В этом случае ведущим остается прежний игрок.

Подвижные русские народные игры развивают ловкость, смекалку, сообразительность, подвижность и умение быстро реагировать на изменяющиеся условия. «Жмурки» Одному из играющих – «жмурке» – завязывают глаза, отводят его на середину комнаты, и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например: «Кот, кот, на чем стоишь?» – «На квашне». – «Что в квашне?» – «Квас» – «Лови мышей, а не нас». После слов участники игры разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого он поймал, тот становится «жмуркой».

– Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

– Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него.

- Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко.
- Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках.
- Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Игру можно проводить как в помещении, так и на улице. Граница игровой площадки должна быть точно определена, и выходить за нее участники игры не должны.

### 3.4 Игры -эстафеты

Игры-эстафеты являются эффективным средством развития ловкости и других физических и морально-волевых качеств детей. Это лучший путь развития ловкости у детей школьного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков.

#### «Эстафета парами»

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, обегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та 59 колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.