



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Реализация методики проведения физкультурно-оздоровительных  
мероприятий в режиме учебного и продленного дня

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

Проверка на объем заимствований:

Работа 100% авторского текста  
защита

«21» 11.05.2020 г.  
зав. кафедрой ТИМФКиС  
Жабиков Владимир Владимирович



Выполнил:

студент группы ЗФ-514-106-5-1  
Золотова Мария Сергеевна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТИМФКиС  
Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	3
<b>ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ</b>	6
1.1. Понятие и сущность физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками	6
1.2. Основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня	10
1.3. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей.	15
1.4. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы в школьном образовательном учреждении	18
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b>	23
<b>ГЛАВА 2. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА</b>	25
2.1. Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младшего школьника	25
2.2. Ход и результаты экспериментальной работы по развитию уровня физкультурно – оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.	31
2.3. Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня	42
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b>	47
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	48

**ВВЕДЕНИЕ**

В последние годы существует мнение, что в нашей стране требуется оценивать работу по физической культуре в школе по данным физической подготовленности всех учащихся, их состоянию здоровья и физического развития. Особое внимание к физической подготовке учащихся младшего школьного возраста привлекается в настоящее время. Оценка здоровья и физического развития школьников не вызывает больших трудностей, так как врачи, медицинские работники имеют подробные указания по этому поводу. Оценка же физической подготовленности школьников крайне затруднительна, потому, что нет основной методики ее определения и мало опубликованных данных для сравнения уровня подготовленности учеников.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья, прежде всего процесс воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Наше общество стремится к тому, чтобы дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, хорошо учились и, повзрослев, были готовы отдать стране свои знания, способности, энергию, а если понадобится, встать на ее защиту. Не случайно проблема улучшения и укрепления здоровья населения является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства.

Большая роль в решении этой проблемы принадлежит всем видам физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. Разнообразие

двигательных умений и навыков, получаемых школьниками в процессе занятий в школе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Следует не только совершенствовать на научно-медицинской и педагогической основе методику проведения уроков физической культуры, но и расширять применение других форм физического воспитания в режиме учебного дня школьника, в том числе и во внеурочное время.

Многими исследованиями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. Поэтому проблема повышения работоспособности младших школьников средствами физкультурно-оздоровительной работы требует дальнейшего углубленного исследования.

Многие авторы рассматривают вопросы о роли физического воспитания в развитии школьников. Огромный вклад в развитие духовно- нравственных представлений на современном этапе внесли ученые: Виленский М.Я., Куркович А.О., Лебедева Н.И., Смирнов А.Т., Ковч Ю.Н.

Необходимость включения подвижных игр в процесс воспитания и обучения младших школьников неоспорима, но структурный анализ учебных пособий по физкультуре показывает, что в них содержится недостаточно игрового материала для того, чтобы развить у учащихся физические качества.

Таким образом, возникает острое *противоречие* между потребностью практики и недостаточной комплектацией и разработанностью дидактического материала по развитию физических качества у младших школьников, что и определяет *проблему исследования*.

**Гипотеза:** если систематично использовать методические рекомендации по физкультурно – оздоровительной работе в режиме учебного и продленного

дня младшего школьника, то это приведет к развитию физических качеств и повышению работоспособности.

**Объектом исследования** является процесс физического развития младшего школьника.

**Предмет исследования:** формы и методы организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младшего школьника.

**Цель работы:** спроектировать и реализовать систему занятий по физкультурно – оздоровительной работе в режиме учебного и продленного дня младшего школьника, представим обобщенные методические рекомендации.

**Задачи:**

выявление анатомо- физиологических особенностей развития младшего школьника;

анализ возможных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме и продленного и учебного дня;

выявление оптимальных форм, средств и методов ФОР в режиме учебного дня.

**Методы исследования:**

анализ психолого-педагогической литературы

обобщение педагогического опыта по исследовательской проблеме

обобщение результатов исследования с позиции новых фактов;

статистическая обработка данных исследования

**Методологической основой** исследования явились положения, определяющие направления физкультурно- оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.

**Структура квалификационной работы** включает два раздела: психолого-педагогические основы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника, а и дидактические основы физкультурно – оздоровительной работы в режиме учебного и

продленного дня младшего школьника.

# **ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ**

## **1.1. Понятие и сущность физкультурно – оздоровительной работы с младшими школьниками**

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 6-7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованности, дисциплины, волевых усилий ребёнка. За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. На здоровье детей оказывает влияние

целый ряд факторов: наследственность; воздействие окружающей среды (экологические и природно-климатические факторы); влияние факторов организации медицинского обслуживания; социально-экономические факторы и образ жизни.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению. [11,с.45]

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программ основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура



наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся [17, с.36].

Начиная с первых лет существования советской школы физическое воспитание включалось в новые учебные планы. В школах- девятилетках на уроки физического воспитания отводилось по 2 часа в неделю. Помимо учебных занятий школьники посещали во внеучебное время кружки физической культуры, создаваемые при школах. В летний период организовывались лагеря, санатории для городских школьников [16, с.22].

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности) [20].

В последние годы значительно увеличилось количество детей, которые часто и длительно болеют. Влияние многих факторов приводит к ослаблению иммунитета, что влечет за собой: увеличение числа и длительности заболевания; увеличение тяжести течения заболевания; частые переходы заболеваний в хроническую форму; развитие тяжелых осложнений.

Частые заболевания младших школьников неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняет выполнение детьми их социальных функций.

В современных школах ведется существенная работа по разработке физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками. Данная работа должна осуществляться комплексно, с участием учителей физической культуры, педагога-психолога, медицинского работника и включать:

физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия;

привитие навыков здорового образа жизни.

Вся система мероприятий позволит:

обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям школы;  
решать оздоровительные задачи всеми средствами физической культуры;  
предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;

проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;

организовать здоровьесберегающую среду в классе и школе;

пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников;

снизить страх у детей и их родителей перед медицинскими процедурами;  
сохранить и укрепить здоровье детей.

Специфической задачей физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками является активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, отдаление и снижение степени проявления признаков утомления.

В целом физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. Специфические задачи конкретных видов физкультурно-оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности младших школьников в течение урока, учебного дня, недели, четверти, учебного года[23, с.12]

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, также принадлежит и внеклассной

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно - массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника. В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности [6, с.81].

Можно сделать вывод, что одной из важнейших задач современной начальной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Научить здоровому образу жизни, воспитать ответственное отношение младших школьников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей начальных классов и медицинских работников.

## **1.2. Основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня**

Рассматриваемая цель конкретизируется задачами, которые, являясь как бы отдельными слагаемыми цели, выражают её применительно к разделам многогранного процесса воспитания, этапом возрастного развития воспитываемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения намеченных результатов. К данным задачам относятся:

активизация двигательного режима в течение учебного дня;

внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;  
поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;  
укрепление здоровья;  
совершенствование двигательной культуры движений;  
содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;  
овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Активизация двигательного режима в течение учебного дня

В течение учебного дня детей и подростков очень большую роль играет активизация их двигательного режима. Для нормального физического развития и совершенствования двигательных качеств помимо целенаправленных движений (уроки физической культуры), детям необходимо удовлетворять суточную потребность в движениях за счёт внеурочных форм физической культуры. Суточная потребность обычно выражается в виде количества движений в сутки. Так, в 7-9 лет норматив - 12-16 тыс. движений/сутки [18, с.4].

Попадая в школу, у ребёнка происходит снижение двигательной активности в 2 раза. Уроки физической культуры компенсируют до 20% двигательного голода, но кроме этого необходимы организованные формы двигательной активности: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, прогулки, внеклассные формы занятий и т.д. При проведении данных мероприятий, они будут компенсировать до 40% двигательного голода.

Таким образом, включая в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным, что приводит к более охотному занятию учащимися на занятиях и укреплению их здоровья.

Внедрение физической культуры в повседневный быт школьников

Внедрение физической культуры в повседневный быт школьников

является основной задачей в плане подготовки учащихся к дальнейшей жизнедеятельности. Занимаясь физической культурой, подростки овладевают необходимыми знаниями для совыршения простейших действий, преодоления трудностей, связанных с применением каких-либо физических качеств.

Так, использование простейших физических упражнений во время школьных занятий способствует улучшению функционального состояния учащихся. В послешкольное время (занятия в спортивных секциях и др.) занятия физической культуры имеют, в первую очередь, оздоровительную направленность, что способствует постоянному подкреплению иммунной системы подростков, улучшает сон и др.

Таким образом, можно сказать, что внедрение физической культуры в повседневный быт учащихся влияет на функциональное состояние органов и систем подростков, улучшает их нравственные качества. Но, всегда нужно помнить о нормировании нагрузок в процессе занятий физической культуры для того, чтобы эти занятия не нанесли отрицательный эффект физических упражнений - переутомление.

Поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности.

Работоспособность - способность организма развить максимальную энергию и, экономно расходуя её, достичь поставленной цели при её качественном выполнении. Это обеспечивается оптимальным состоянием физиологических систем и интегративной деятельности. Снижение работоспособности является характерным признаком развития утомления. Скорость развития утомления зависит от состояния центральной нервной системы, ритма и частоты работы, величины нагрузки. Неинтересная работа на уроке, длительное сидение за партой, монотонный голос учителя - всё это вызывает быстрое развитие утомления. Биологическое значение утомления для детского организма велико. Это защитная реакция на чрезмерное истощение

функционального потенциала. Поэтому утомление является одной из главных причин, из-за которой следует проводить физкультминутки на уроках.

Укрепление здоровья.

Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью в плане укрепления здоровья, и поскольку здоровье - понятие комплексное, необходимо переходить от акцента на физическую подготовку к воспитанию привычек здорового быта средствами и методами физической культуры. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

На формирование здоровья человека оказывают влияние различные факторы, знание и управление которыми даёт возможность уменьшить их негативное влияние. На 50-52% здоровье определяется образом жизни, на 20-25% - генетическими факторами, на 10-15% зависит от здравоохранения. При всей приблизительности этих цифр бесспорно одно: социальные факторы имеют ведущее значение в детерминации здоровья. Это положение, очень важно для понимания того, что в первую очередь является решающим в укреплении здоровья ребенка и что требует первоочередного решения.

Ведущими формирующими факторами для детей и подростков считаются режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Совершенствование двигательной культуры движений.

Совершенствование двигательной культуры движений в течение учебного дня детей и подростков очень большую роль играет активизация их двигательного режима. Самым лучшим средством для этого является физическое упражнение. Школьникам необходимо прививать любовь к двигательной деятельности начиная с первых лет обучения. Лучше всего этому

способствуют различные динамические перемены, включающие в себя разнообразные комплексы упражнений. Для привлечения наибольшего интереса со стороны учащихся упражнения должны быть с положительной эмоциональной окраской, хорошо, если они будут сопровождаться музыкальным сопровождением. Еще одним не менее важным средством является игра. Игра, развивая двигательные способности детей и подростков, одновременно является отличным отдыхом. Для достижения наибольшего эффекта игру необходимо проводить в соревновательной атмосфере.

Таким образом, включая в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным, что приводит к более охотному занятию учащимися на занятиях и укреплению их здоровья.

Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся, овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся очень важно. Ведь, овладевая необходимыми умениями и навыками, учащиеся приспособляются к дальнейшей жизни, способны избежать травм и др.

Самым лучшим средством для этого является физическое упражнение. Школьникам необходимо прививать любовь к двигательной деятельности начиная с первых лет обучения. Лучше всего этому способствуют различные динамические перемены, включающие в себя разнообразные комплексы упражнений. Для привлечения наибольшего интереса со стороны учащихся упражнения должны быть с положительной эмоциональной окраской, хорошо, если они будут сопровождаться музыкальным сопровождением. Еще одним не менее важным средством является игра. Игра, развивая двигательные способности детей и подростков, одновременно является отличным отдыхом.

Для достижения наибольшего эффекта игру необходимо проводить в соревновательной атмосфере.

Таким образом, при осуществлении физкультурно- оздоровительных работ в режиме учебного дня младшего школьника, соблюдая установленные условия, возможно достигнуть выделенных задач. Что положительно влияет на общее состояние здоровья и работоспособность учащихся

### **1.3. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей**

Доказано, что первые семь лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении оздоровительных занятий способствует более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы, а, следовательно, психическому и моторному развитию ребенка. Известно, что на протяжении шестого и седьмого годов жизни условные связи закрепляются и в процессе обучения совершенствуются. При повышении мышечной нагрузки двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности происходит более интенсивно

По данным Т.П. Юрко и В.Г. Фролова у детей в 6 - 7 годам происходит удвоение роста и массы тела по сравнению с первоначальным. Это связано с физиологическим развитием и физической подготовленностью. Костная система у детей богаче белковой тканью, чем у взрослых. Поэтому кости ребенка мягче, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддающаяся направлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. В связи с этим подвижные игры следует подбирать таким образом, чтобы они соответствовали функциональным и возрастным возможностям детей.

Мышечная система ребенка развита еще недостаточно, по сравнению со



взрослыми, но по мере развития движения ребенка увеличивается масса и сократительная способность мышечной ткани, что определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при оздоровительных занятиях.

Общий механизм воздействия, которые идут от работающих мышц к органам и тканям организма ребенка может быть представлен следующим образом.

Известно, что у детей более 30 % мышц тела составляют мышцы, предназначенные для осуществления передвижений, выполнение физических нагрузок.

В процессе жизнедеятельности продукты обмена всех органов и тканей используют в поддержании гомеостаза - стабильности, постоянства состава внутренней среды, составляющую наряду с раздражительностью, цикличность и способность к адаптации основу существования теплокровных организмов. Известным проявлением гомеостаза является, например, сохранение постоянства температуры тела в условиях жары и холода. Стабильность внутренней среды обеспечивает оптимальное, иногда единственно возможное течение процессов жизнедеятельности [14, с.8]

Из мышц во внутреннюю среду поступает значительное количество продуктов обмена, в то же время сама мышечная ткань поглощает массу других веществ. Все это происходит в условиях двигательной деятельности: при ее снижении количество продуктов обмена поступающих из мышц в кровь, лимфу и др. ткани организма уменьшается, в результате чего создаются условия для нарушения гомеостаза и развития патологических процессов [25, с.16].

У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате реакции движения происходит не трата, а приобретение массы, что обеспечивает рост. Одновременно возрастают структурно-энергетические возможности, позволяющие выполнять большие по

объему и интенсивности нагрузки. При снижении потока импульсов от работающих мышц нарушается нормальная работа всех внутренних органов, в первую очередь сердца, для эффективной деятельности которого необходим постоянный приток к регулирующим нервным образованиям импульсов, возникших в рецепторах мышц.

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 113 - 124 см, а масса тела 16 - 27 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти - шести годам еще не завершено. Каждая из этих костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фаза развития неодинакова.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой, упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с приличной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, то есть менять темп.

При проявлении подвижных игр воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения, самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно

улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении следует разумно формировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается применением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

#### **1.4 Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы в школьном образовательном учреждении**

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса школьного учреждения обеспечивает возможность взаимоиспользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в 6-10 лет. В период школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой

и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня именно в младшем школьном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности .

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Это:

повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста,

формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в ОУ,

Остановимся подробно на каждом условии для полного изучения их влияния на развитии детей в контексте нашей проблемы.

Первое условие - повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста.

Чтобы повысить уровень здоровья детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в ОУ, создать атмосферу для желания детей самостоятельно применять на практике полученные знания, воспитатель должен обладать определенным «багажом» знаний, качеств. Поэтому мы считаем необходимым рассмотреть такое понятие как «компетентность».

Профессиональная компетентность учителей школьных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия - ориентация на подготовку компетентного педагога.

Компетентность учителя включает также в себя технологическую культуру, повышение которой в настоящее время является общепризнанной и актуальной задачей. К сожалению, педагогическая наука не удовлетворяет возросшим требованиям практики. Причину следует искать в том, что организация учебного процесса и его содержание не успевают претерпевать адекватные изменения в условиях быстро развивающегося общества. Когда время диктует все новые и новые требования.

В наши дни широкое применение как у ученых (теоретиков и практиков), так и у педагогов (скорее практиков) имеет понятие «компетентность». Компетентность - это личные возможности должностного лица, его квалификация (знания и опыт), позволяющие ему принимать участие в разработке определенного круга решений или решать самому вопросы благодаря наличию у него определенных знаний и навыков [21, с.8]

Психолого-педагогические и специальные знания - важное, но недостаточное условие профессиональной компетентности воспитателя, так как многие теоретико-практические и методологические знания являются только предпосылкой интеллектуальных и практических умений и навыков.

Методическая работа в системе образования по развитию профессиональной компетентности учителей должна опираться как на традиционные формы работы: работа методического кабинета образовательного учреждения, методические объединения педагогов и руководителей, методические центры, факультеты повышения квалификации педагогов и др., так и на современные, соответствующие данному времени. К

последним относятся формы методической работы, рассматриваемые с позиции трех управленческих уровней: стратегический (научно-методический совет), тактический (предметно-педагогические циклы, методические секции, творческие мастерские и научно-исследовательские коллективы) и информационно-аналитический (экспертная комиссия). Для организации отдельных форм работы с педагогами (лекции, научно-практические конференции, профессиональные конкурсы и др.) желательно привлекать специалистов из средних и высших педагогических учебных заведений. Традиционные и современные формы работы методической службы могут осуществляться в разных видах ОУ.

Между родителями и детьми существуют наиболее сильные человеческие связи. Развитие ребенка и помощь ему невозможно оторвать от реалий семейной жизни. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с характером взаимоотношений между самими родителями, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем. Больше всего благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие и тем самым самореализацию. Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для развития и воспитания ребенка, то есть его самореализации, но также формирование особых ролевых качеств. При этом способ взаимодействия с ребенком и окружающим его социумом задается отношением родителей к своей роли. Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что педагогическая компетентность является способностью индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, а именно, умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные

состояния других людей, выбирать адекватные способы взаимодействия и реализовывать эти способы в духовно-творческой деятельности. Компетентность учителя включает личное стремление к самообразованию, саморазвитию и самореализации в социуме и создание педагогических условий для социального развития и самореализации ребенка младшего школьного возраста, выполнение своих профессиональных функций. В то же время важно отметить, что методическая служба ОУ должна вести целенаправленную работу с учителями по совершенствованию и развитию их профессиональной компетентности [19, с.26].

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1**

Изучив психолого – педагогические основы физкультурно – оздоровительной работы (фор) в режиме учебного дня и продленного дня, мы сделали вывод, что основа физической культуры заключается в том, что она выступает не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития духовных и физических сил и способностей личности. Достижение этой цели может быть обеспечено через занятия различными видами физических упражнений, качественно различающимися по своему содержанию.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Как уже было отмечено, значение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников очень велико, так как они являются важным компонентом укрепления здоровья школьников наряду с уроками физической культуры.

Так, правильно организованная гимнастика до учебных занятий способствует улучшению самочувствия, настроения и работоспособности на первых уроках.

Целью физкультминуток и физкультпауз является снятие утомления,



повышение продуктивности умственной или физической работоспособности, а также предупреждения нарушения осанки.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня направлены на решение ряда задач, основными из которых являются: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение умственной и физической работоспособности учащихся, а также формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **ГЛАВА 2. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО И ПРОДЛЕННОГО ДНЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

### **2.1. Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младшего школьника**

Разнообразные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию: улучшается жизнедеятельность всех органов и систем, работоспособность организма, совершенствуются осанка, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Систематические занятия физическими упражнениями повышают успеваемость учащихся по общеобразовательным предметам и снижают количество пропусков уроков по болезни.

В процессе уроков работоспособность учащихся снижается. Нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга: повышается возбудимость детей, отвлекается их внимание. Если в этот период не сделать перерыва, не дать организму отдохнуть, утомление переходит в следующую фазу, сопровождающуюся ослаблением процессов возбуждения: сонливость, непроизвольное переключение внимания от предмета занятий и т. д. Поэтому важной задачей физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня является ее восстановительная функция. Решение этого вопроса требует правильной организации отдыха учащихся. Исследования показывают, что кратковременный пассивный отдых малопродуктивен, а переключение с его помощью на другие виды учебных занятий, например, с арифметики на русский язык, неприемлемо из дидактических соображений - нарушается структура процесса обучения. Наибольший положительный эффект оказывает активный отдых, включающий выполнение специального комплекса физических упражнений в форме физкультминуток на общеобразовательных уроках.

Кратковременный активный отдых в процессе уроков позволяет восстановить работоспособность, но не снимает утомления полностью. От урока к уроку оно постепенно нарастает, и, если не организовать более длительный перерыв после 2-3 часов непрерывных занятий, работоспособность детей резко снижается. Поэтому в распорядок уроков после первой половины учебного дня вводится большая подвижная перемена. Она отличается от физкультминуток большей длительностью и разнообразием движений, местом проведения [22, с.56].

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня регламентируется соответствующими документами. Так, на директора школы возлагается ответственность за обеспечение необходимых условий для ее проведения. Организатор внеклассной и внешкольной работы с детьми отвечает за ее организацию, оказывает помощь в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, привлекая к этому шефствующие организации, родителей и старшеклассников.

Учитель начальных классов участвует в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, готовит общественных инструкторов и судей из числа учащихся.

Использование в режиме дня вводной гимнастики, физкультминуток, подвижной перемены выдвигает ряд требований:

- . Согласованное взаимодействие и активное участие всего педагогического коллектива в физкультурно-оздоровительной работе. Важнейшим условием здесь является хорошая организованность и слаженность.

- . Расширение и укрепление материально-спортивной базы школы. Сюда относятся открытые и закрытые площадки, где проводятся физкультурные мероприятия, спортивный инвентарь и оборудование, их размещение, доступность и т. п.

- . Вовлечение в физкультурно-оздоровительные мероприятия всех

учащихся независимо от их принадлежности к медицинской группе. Это условие предусматривает специальные занятия с детьми с ослабленным здоровьем, в особенности при проведении подвижных перемен и спортивного часа в группе продленного дня. Важно создать равноценные условия для каждого класса и группы при проведении вводной гимнастики и подвижной перемены. Недопустимы срывы физкультурных мероприятий для отдельных групп.

. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы. Организаторы должны позаботиться о времени проведения активного отдыха в различных классах и группах, определить ответственных, способы оповещения о содержании и времени проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, порядок контроля.

. Высокая подготовленность лиц, привлекаемых к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, от которых требуются специальные знания, умения и навыки. В школах занятия по организации, содержанию и методике физкультурно-оздоровительной работы проводят учителя физической культуры, в районах и городах - отделы народного образования, привлекая к этому заместителей директоров по учебной и воспитательной работе, учителей и воспитателей групп продленного дня.

Внеклассная работа организуется школой для участия в ней детей, внеклассная работа строится на добровольных началах и поэтому не должна включать обязательных видов соревнований, обязательных отчетных показателей и документов. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы учащихся. Занятия должны быть не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников.

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с

закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников.

Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой - этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях; школы и внешкольные учреждения обязаны приучать учащихся к ее регулярному выполнению.

Осуществляется это следующим образом:

. Пропагандой гигиенической гимнастики и разучиванием упражнений с детьми на уроках в школе, в летних и зимних лагерях: пионерских, физкультурно-оздоровительных, туристских. Время от времени нужно проверять, как ребята делают дома зарядку: предложить отдельным учащимся показать комплекс упражнений, спросить, в какой дозировке они их выполняют.

. Организацией коллективной утренней гимнастики для детей на свежем воздухе - на площадках.

. Подготовкой инструкторов и физоргов к руководству коллективными занятиям гимнастикой и проведения физкультминуток.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна и бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости крово и лимф обращение, укрепляют кровоснабжение тканей. Более глубоким и ритмичным становится дыхание [18, с.20]

Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях.

Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу, - с ходьбы и легкого бега. За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), - различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук: приседания с движениями рук и ног, выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов.

После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление.

Хорошо освоенные упражнения становятся постепенного легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1-2 недели комплекс менять.

Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении. В лагерях можно использовать аудиокассеты с записями комплексов упражнений гимнастики. После утренней гимнастики нужны водные процедуры. О времени занятий: в весенние дни - лучшее время, близкое к полудню в комнате умеренно теплой, летом - в более раннее время. Зимой, лучше перенести занятия на вечер.

О продолжительности занятий, о самоконтроле поговорим отдельно. Насиловать организм нельзя.

Физкультминутки - проводятся в классе, во время уроков, когда появляются

признаки утомления детей (невнимательность, беспокойное поведение).

Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством учителя или физорга класса. Основными видами упражнений для физкультминуток являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнения сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук.

Гимнастика перед сном. В сочетании с прогулкой и водными процедурами легкая гимнастика создает благоприятные условия для отдыха. Нужно приучать к ней детей. Такая гимнастика состоит главным образом из дыхательных упражнений по 5-6 раз каждое. Темп - медленный, движения плавные.

Закаливание - это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе физического воспитания детей принимаются такие виды закаливания, как воздушные ванны, солнечные ванны, обтирания, обливания, купание [14, с.54].

Воздушные ванны. Благодаря термическому раздражению кожи происходит рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов, постепенно вырабатывается совершенный механизм регуляции теплообразования и теплоотдачи, обеспечивающий постоянные условия внутренней среды организма. Кроме того, повышается тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья.

Таким образом, выделены основные и наиболее эффективные формы и методы физкультурно- оздоровительных работ в режиме учебного дня младшего школьника, позволяющие повысить работоспособность и уровень общего физического состояния детей.

## **2.2. Ход и результаты экспериментальной работы по развитию уровня физкультурно – оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.**

В период прохождения государственной преддипломной практики было проведено исследование на базе МАОУ СШ №2 г. Михайловска (Свердловская область) во 2 «А» и во 2 «Б» классе. В исследовании принимали участие 29 школьников.

Комплектность школы составляет 20 классов, 467 учащихся, педагогический состав — 27 человек. Школа работает на основе стандартной образовательной программы «Школа России» организована 10 объединений дополнительного образования.

Работа проходила на всех обучающихся двух классов, но для анализа была выделена подгруппа, состоящая из 10 человек. Было выяснено, что учащиеся с удовольствием принимают участие в подвижных играх, но не все имеют хорошую физическую подготовку.

**Цель исследования:** разработать методические рекомендации и систему физминуток, направленные на повышение работоспособности и улучшения самочувствия младших школьников в режиме учебного дня и продленного дня.

### **Задачи исследования:**

1) определить уровень проведения физкультурно – оздоровительных работ в режиме учебного дня в данном классе;

2) разработать комплекс методических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.

3) провести экспериментальную работу для выявления эффективности применения сборника методических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.



4) обобщить и систематизировать результаты эксперимента;

5) сделать вывод о целесообразности проделанной работы.

Нами была проведена работа по применению сборника методических рекомендаций по проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника.

Эксперимент проходил в соответствии с технологической картой.

## Технологическая карта практической деятельности в педагогическом эксперименте

Таблица 1.1

Учебный день	Тип физической активности	Задача занятия по экспериментальной деятельности	Методическое средство практической деятельности на занятии	Этап экспериментального среза
<b>Первая учебная неделя</b>				
пн	Комплексный набор подвижных игр на развитие основных физических качеств.	Провести наблюдение, аналитическую работу. Выявить уровень развития основных физических качеств, посредством проведения подвижных игр.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь.	Констатирующий
вт	Подвижные перемены в рекреации школы. Развитие быстроты, выносливости.	Провести с учащимися комплекс подвижных игр. Способствовать развитию быстроты, выносливости. Развивать коммуникативные навыки.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь. Дидактическая игра.	Формирующий
ср	Подвижные перемены в рекреации школы. Развитие быстроты, выносливости.	Закрепить у учащихся основные подвижные игры комплекса. Способствовать развитию быстроты, выносливости. Развивать коммуникативные навыки.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь.	Формирующий
чт	Подвижные перемены в спортивном зале. Развитие гибкости, ловкости	Провести с учащимися комплекс подвижных игр. Способствовать развитию гибкости, ловкости. Развивать навыки взаимодействия.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь. Тематическая эстафета.	Формирующий
пт	Подвижные перемены в спортивном зале. Развитие гибкости, ловкости	Закрепить у учащихся основные подвижные игры комплекса. Способствовать развитию гибкости, ловкости. Развивать навыки взаимодействия.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь. Наблюдение.	Формирующий

<b>Вторая учебная неделя</b>				
пн	Подвижные игры в спортивном зале. Развитие равновесия, выносливости.	Провести с учащимися комплекс подвижных игр. Способствовать развитию равновесия, выносливости. Развивать физические качества.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь.	Формирующий
вт	Подвижные игры в спортивном зале. Развитие равновесия, выносливости.	Закрепить у учащихся основные подвижные игры комплекса. Способствовать развитию равновесия, выносливости. Развивать физические качества.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь. Дидактическая игра.	Формирующий
ср	Подвижные перемены на свежем воздухе. Развитие координации движений, быстроты, ловкости.	Провести с учащимися комплекс подвижных игр. Способствовать развитию быстроты, ловкости. Развивать лидерские качества.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь.	Формирующий
чт	Подвижные перемены на свежем воздухе. Развитие координации движений, быстроты, ловкости.	Закрепить у учащихся основные подвижные игры комплекса. Способствовать развитию быстроты, ловкости. Развивать физические качества.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь.	Формирующий
пт	Комплексный набор подвижных игр на развитие основных физических качеств. Обобщающее занятие.	Провести наблюдение, аналитическую работу. Выявить уровень развития основных физических качеств, посредством проведения подвижных игр.	Сборника методических рекомендаций. Спортивный инвентарь. Дидактическая игра. Тематическая эстафета.	Контрольный

Для отслеживания результатов экспериментальной работы нами был разработан методический инструментарий.

### **Критерий оценки уровня развития физических качеств у младших школьников**

Таблица 1.2.

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Уровни</b>
Быстрота	- выполнение действия в минимальный для данных условий отрезок времени - быстрая реакция	- высокий - средний - низкий
Сила	- начальная сила ( <i>начало упражнения</i> ) - ускоряющая сила ( <i>на протяжении упражнения</i> )	- высокий - средний - низкий
Ловкость	- выполнение сложных двигательных задач - умение быстро, точно и целесообразно осваивать новые двигательные действия	- высокий - средний - низкий

На основании критериев были разработаны уровни сформированности физических качеств младших школьников:

«*Высокий*» – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

«*Средний*» – при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

«*Низкий*» – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Согласно плану, проведено 2 диагностических среза: констатирующий – и контрольный.

На констатирующем этапе с детьми был проведён комплекс подвижных игр, на развитие всех основных физических качеств.

Результаты констатирующего среза приведены в таблице 1.3.

**Показатели уровня развития физических качеств у младших школьников (констатирующий этап)**

Таблица 1.3.

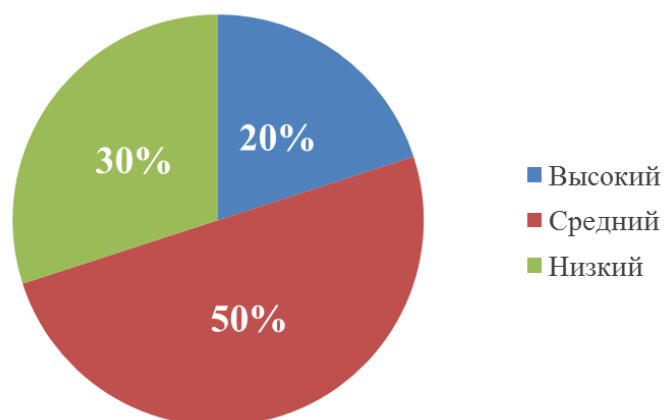
<b>Критерий/ группа</b>	<b>Быстрота</b>	<b>Сила</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Выражение в уровнях</b>
Ольга З.	☀	☀	☀	средний
Ильгиз Н.	☀	◆	◆	низкий
Лариса Ш.	◆	◆	◆	низкий
Евгения П.	☀	😊	😊	высокий
Никита Р.	☀	😊	☀	средний
Ксюша П.	◆	☀	☀	средний
Тимур Н.	☀	😊	😊	высокий
Елена К.	◆	◆	☀	низкий
Максим К.	☀	☀	☀	средний
Павел К.	☀	☀	◆	средний

😊 – отлично, ☀ – хорошо, ◆ – удовлетворительно.

Итак, по результатам наблюдения и аналитической работы на констатирующем этапе выявлено: Высокий уровень – 20%, средний уровень – 50%, низкий уровень: 30%. Результаты представлены на диаграмме 1.

## Диаграмма 1. Показатели уровня развития физических качеств

(констатирующий этап)



Изучив результаты констатирующего среза можно увидеть, что в основном уровень развития физических качеств можно характеризовать как средний, только два ученика имеют высокий уровень. Поэтому следует работать над развитием физических качеств.

Формирующий этап включал в себя 10 занятий используя сборник методических рекомендаций. Работа по каждой теме сопровождалась использованием спортивного инвентаря, а также особой дидактической наполненностью игр (*тематика, содержание игр*). Ребята охотно выполняли разнообразные упражнения и охотно участвовали в подвижных играх. После проведения 5 занятий было организовано наблюдение за уровнем развития физических качеств у младших школьников.

Данные формирующего этапа занесены в таблицу 1.4. Ознакомившись с результатами наблюдения, можно заметить, что у некоторых учащихся наблюдается тенденция к повешению уровня развития физических качеств и понижение общей утомляемости.

### **Сравнительный показатель уровня развития физических качеств у младших школьников**

(формирующий и констатирующий этап)

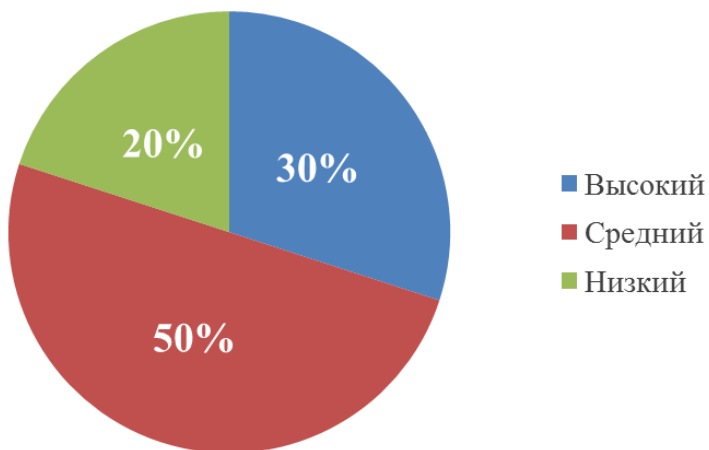
Критерий/ группа	Быстрота		Сила		Ловкость		Выражение в уровнях	
	К.Э.	Ф.Э.	К.Э.	Ф.Э.	К.Э.	Ф.Э.	К.Э.	Ф.Э.
Ольга З.	☀	😊	☀	☀	☀	☀	средн	средн
Ильгиз Н.	☀	☀	◆	☀	◆	◆	низкий	средн
Лариса Ш.	◆	☀	◆	◆	◆	◆	низкий	низкий
Евгения П.	☀	☀	😊	😊	😊	😊	высок	высок
Никита Р.	☀	☀	😊	😊	☀	😊	средн	высок
Ксюша П.	◆	☀	☀	☀	☀	☀	средн	средн
Тимур Н.	☀	☀	😊	😊	😊	😊	высок	высок
Елена К.	◆	◆	◆	◆	☀	☀	низкий	низкий
Максим К.	☀	☀	☀	☀	☀	☀	средн	средн
Павел К.	☀	☀	☀	☀	◆	◆	средн	средн

Таблица 1.4.

😊 – отлично, ☀ – хорошо, ◆ – удовлетворительно.

Итак, по результатам наблюдения на формирующем этапе выявлено:  
 Высокий уровень – 30%, средний уровень – 50%, низкий уровень: 20%.  
 Результаты представлены на диаграмме 2.

**Диаграмма 2. Показатели уровня развития физических качеств  
 (формирующий этап)**



На контрольном этапе с детьми также был проведён комплекс подвижных игр, на развитие всех основных физических качеств. Результаты контрольного среза приведены в таблице 1.5.

**Сравнительный показатель уровня развития физических качеств**  
(контрольный этап)

Таблица 1.5.

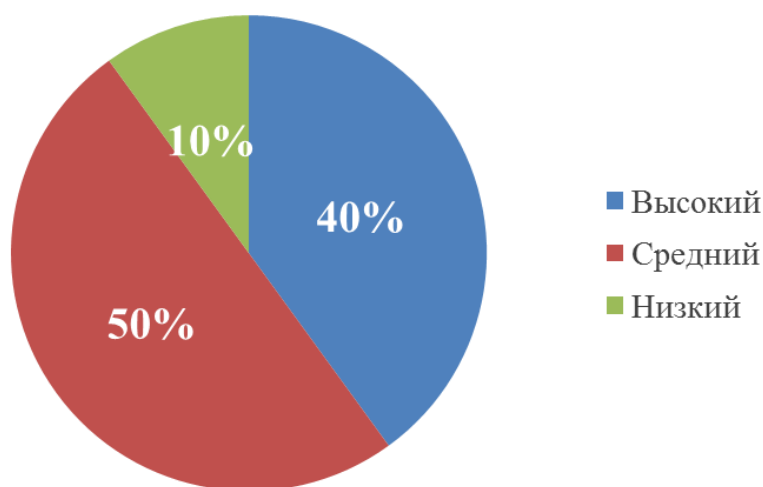
<b>Критерий/ группа</b>	<b>Быстрота</b>	<b>Сила</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Выражение в уровнях</b>
Ольга З.	☺	☀	☺	высокий
Ильгиз Н.	☀	☀	◆	средний
Лариса Ш.	☀	◆	◆	низкий
Евгения П.	☺	☺	☺	высокий
Никита Р.	☺	☺	☺	высокий
Ксюша П.	☀	☀	☀	средний
Тимур Н.	☀	☺	☺	высокий
Елена К.	☀	☀	☀	средний
Максим К.	☀	☀	☺	средний
Павел К.	☀	☀	◆	средний

☺ – отлично, ☀ – хорошо, ◆ – удовлетворительно.

Итак, по результатам тестирования на контрольном этапе выявлено: высокий уровень – 40%, средний уровень – 50%, низкий уровень: 10%. Результаты представлены на диаграмме 3.

**Диаграмма 3. Показатели уровня развития физических качеств**  
(контрольный этап)





**Сравнительная таблица показателей уровня развития физических качеств**

*(констатирующий и контрольный этап)*

Таблица 1.6.

Критерий/ группа	Быстрота		Сила		Ловкость		Выражение в уровнях	
	Конс	Контр	Конс	Контр	Конс	Контр	Конс	Контр
Ольга З.	☀	😊	☀	☀	☀	😊	средн	высок
Ильгиз Н.	☀	☀	◆	☀	◆	◆	низкий	средн
Лариса Ш.	◆	☀	◆	◆	◆	◆	низкий	низкий
Евгения П.	☀	😊	😊	😊	😊	😊	высок	высок
Никита Р.	☀	😊	😊	😊	☀	😊	средн	высок
Ксюша П.	◆	☀	☀	☀	☀	☀	средн	средн
Тимур Н.	☀	☀	😊	😊	😊	😊	высок	высок
Елена К.	◆	☀	◆	☀	☀	☀	низкий	средн
Максим К.	☀	☀	☀	😊	☀	😊	средн	средн
Павел К.	☀	☀	☀	☀	◆	◆	средн	средн

☺ – отлично, ☀ – хорошо, ♦ – удовлетворительно.

### Гистограмма 1.

#### Сравнительная таблица показателей уровня развития физических качеств



Таким образом, по результатам диагностической работы на констатирующем и контрольном этапе выявлена следующая динамика:

**Высокий уровень:** – 20% – 40% – вырос на 20%;

**Средний уровень:** – 50% – 50% – остался на прежнем уровне;

**Низкий уровень:** – 30% – 10% – уменьшился на 20%.

По данным контрольного этапа эксперимента видно, что уровень развития физических качеств у учащихся 2 класса после проведенной экспериментальной работы повысился.

Проведя заключительный срез на контрольном этапе, мы доказали *гипотезу*, что если систематично использовать методические рекомендации по физкультурно – оздоровительной работе в режиме учебного и продленного дня младшего школьника, то это приведет к развитию физических качеств и повышению работоспособности.

Изучив результаты проведенной экспериментальной работы можно *сделать вывод*, что разработанный сборник методических рекомендаций

целесообразен и эффективен для развития физических качеств младших школьников, повышению их работоспособности и улучшения самочувствия в режиме учебного и продленного дня.

При анализе школьной документации (план воспитательной работы, поурочные планы) было отмечено отсутствие спортивных мероприятий, физкультурных и динамических пауз во время уроков. Отсутствовали и современные средства, и формы проведения физкультурно- оздоровительной работы. Качественный анализ результатов проведенного исследования позволил сделать вывод, что учитель и ученики испытывают трудности по формированию представлений о здоровом образе жизни, соблюдению режима дня.

Таким образом, качественный анализ результатов исследований позволил сделать вывод, что учитель испытывает трудности в проведении физкультурно-оздоровительной работы из – за загруженности учебно – воспитательного процесса и недостаточной разработанности комплексов физических упражнений для использования в начальной школе. Исследование позволило сделать вывод о необходимости использования методических рекомендаций и комплексов физминуток, разминок, спортивных мероприятий для развития физкультурно- оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня.

### **2.3 Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня**

В результате проведенных исследований и анализа психолого-педагогической литературы по проблеме организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младшего школьника представляется возможным отразить основные положения нашей работы в виде конкретных практических методических рекомендаций:

включать в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий в

режиме учебного дня младших школьников гимнастику до занятий; физкультминутки на уроках; активные перемены ; уроки физической культуры и динамический час;

использовать активные и интерактивные методы при проведении физкультурно- оздоровительной работы;

систематически проводить интерактивные физминутки в рамках учебных занятий;

учитывать формы физкультурно- оздоровительной работы в календарно-тематическом планировании;

вводить динамический час в расписание уроков;

проводить организованные подвижные игры разной интенсивности во время прогулок, динамических часов и уроков физкультуры;

шире использовать здоровьесберегающие технологии.

На основании полученных нами данных по физической подготовленности учащихся, рекомендуется уделять особое внимание проведению подвижных перемен с использованием подвижных игр, так как они занимают значительное место в режиме учебного дня для начальной школы. Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Также при проведении подвижных игр можно активизировать двигательную активность и управлять ею. Во время удлиненной перемены рекомендуются упражнения с мячами, скакалкой, лазанье и перелазания, элементы танцев, катание на лыжах, санках, коньках, самокатах, подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные аттракционы и др. Продолжительность подвижных перемен 15-45 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к выполнению следующего урока. Содержание и организацию подвижных перемен разрабатывает учитель физической культуры, а непосредственное их

проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся дежурных классов. Для поддержания интереса учащихся состав упражнений, места занятий, формы и организация проведения должны быть вариативными [27, с.35].

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.) [5,с.95].

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по

преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Особенность подвижных игр в том, что они проводятся в свободной обстановке и носят коллективный характер [3, с.71].

Существует огромное количество методов проведения физкультурно-оздоровительных работ, но следует учитывать и то, что немногие школы имеют в своем расписании динамический час и групповые занятия, а из-за необходимости временных и материальных затрат применение в начальных классах походов, экскурсий и спортивных праздников резко снижается, наиболее оптимальным методом повышения работоспособности учащихся младших классов являются физкультминутки и физические упражнения до и во время занятий, которые не требуют каких-либо материальных и временных затрат.

Наиболее успешному повышению работоспособности учащихся младших классов способствовали предложенные ниже виды физминуток:

гимнастика для пальцев рук;

комплексы упражнений для снятия утомления глаз;

для улучшения мозгового кровообращения;

для снятия утомления мышц рук и плечевого пояса;

для снятия утомления мышц туловища и ног;

для снятия общего утомления;

общие оздоровительные физминутки.

Основные задачи физминуток заключаются в:

снятии усталости и общего напряжения в различных группах мышц

внесении эмоционального заряда

совершенствовании общей моторики

восстановлении дыхания, приведение в норму частоты сердечных сокращений.

Итак, в процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью у младших школьников совершенствуются физические качества, активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствование этих качеств в форме систематической физкультурно-оздоровительной работы является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно Федеральным Государственным образовательным стандартам.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

успех в формировании познавательной деятельности учащихся находится в прямой зависимости от компетентности и творческой активности учителя, его способности овладевать новым педагогическим мышлением;

использование интерактивных технологий повышает эффективность проведения физкультурно-оздоровительных работ;

систематическое проведение физкультурно-оздоровительных работ в режиме учебного усиливает мотивы обучения, увеличивает уровень знаний и интерес к процессу обучения.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2**

Изучив дидактические основы физкультурно – оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня младшего школьника, мы выявили достоинства и недостатки, обозначили достойное применение физкультуры на практике и определили ответ на поставленный вопрос: может ли являться физкультурно-оздоровительная работа одним из важнейших средств физического воспитания в режиме учебного и продленного дня младшего школьника?

Таким образом мы изучили, как правильно строить физическое воспитание в школе, что бы вовремя занятий и внеурочной деятельности оно было более целенаправленное и результативно происходил рост физических качеств.

На основе выше перечисленного следует сделать такие выводы: здоровье одно из главных физических качеств человека, оно характеризуется хорошей физической подготовленностью. Физическая культура должна составлять ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников как в режиме учебного, так и в режиме продленного дня.

Затронутые вопросы организации внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе свидетельствуют о многогранности форм и методов этой работы.

Из этого следует, что организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе одна из качеств, характеризующих крепкое здоровье человека и хорошую физическую подготовленность.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной работе был рассмотрен процесс организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня младшего школьника. Необходимость углубленного интереса к исследуемой проблеме была подтверждена проведенным психолого-педагогическим анализом развития физкультурно – оздоровительной работы, оценкой ее современного состояния в практике и опытно – практической оценкой.

Удовлетворение потребности в движениях во время учебной и внеурочной деятельности является важнейшим условием жизнедеятельности и нормального развития школьника – не только физического, но и интеллектуального, и способствует усилению оздоровительного эффекта.

В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью у младших школьников совершенствуются физические качества, активно развиваются сознание, мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствование этих качеств в форме систематической физкультурно-оздоровительной работы является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно Федеральным Государственным образовательным стандартам.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных

игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Проведенное исследование позволяет сделать *следующие выводы*:

успех в формировании познавательной деятельности учащихся находится в прямой зависимости от компетентности и творческой активности учителя, его способности овладевать новым педагогическим мышлением;

использование интерактивных технологий повышает эффективность проведения физкультурно- оздоровительных работ;

систематическое проведение физкультурно- оздоровительных работ в режиме учебного и продленного дня усиливает мотивы обучения, увеличивает уровень знаний и интерес к процессу обучения.

Таким образом, физкультурно – оздоровительная работа увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность.

Однако, проведенный психолого – педагогический анализ по теме «Физкультурно- оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня младшего школьника» показал, что при всей изученности данного вопроса педагогический опыт не может быть полностью использован в современных условиях, поэтому необходима корректировка учебно – воспитательного

процесса в начальной школе в сторону увеличения объема физкультурно - оздоровительной работы.

Исследование показало, что по данному направлению остается достаточно много проблемных вопросов, в связи с этим представляется перспективной дальнейшая разработка проблемы повышения работоспособности младших школьников методами физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты исследования позволяют использовать методические рекомендации и систему физминуток для работы с младшими школьниками, родителями, учителями начальной школы и студентами педагогических учебных заведений.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев А.А. Педагогика высшей школы. Новый курс / А.А. Андреев. - М.: Московский международный институт эконометрики, информатики, финансов и права, 2002. - 264 с.
2. Анцибор, М.М. Особенности организации педагогического процесса в начальных классах с продлённым днём [Текст] / М.М.Анцибор, Н.Ф.Головонова: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2121 «Педагогика и методика начального обучения». - М.: Просвещение, 1990. - 159 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов.М. «Физ.культура» // под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2012. - 287 с.
4. Баранцев, С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособия для учителя. [Текст] / С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк / под. ред. А.М Шлемина. - М.: Просвещение, 1988. - 144 с.
5. Бейлин В.Р. Игровая гимнастика в 1-2 классах [Текст] / В.Р.Бейлин. - Мозырь: Белый ветер,1998. - 296 с.
6. Богословский В.П. «Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию», М.Просвещение, 1984г. Журналы «Легкая атлетика» 1985-1988гг.
7. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 455 с.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры[Текст]: 4-е изд., перераб, и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 208 с.
9. Виленский, М.Я., Горшков, А.В.Физическая культура и здоровый

образ жизни школьника//М.Я. Виленский, - М.: Гардарики, 2012. - 218с.

10. Выготский Л.С. История развития высших психических функций[Текст]: // Собр. Соч.: В 6 т. - Т. 3. - М.: Педагогика, 2003. - 689 с.

11. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников[Текст]: - М., 2003. - 197 с.

12. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья[Текст]: - Москва: «Вако», 2007. - 120 с.

13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 272 с.

14. Жирова, Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников//Т.М. Жирова. - М.: Панорама, 2010. - 144 с.

15. Запорожченко, В. Г. Образ жизни и вредные привычки//В.Г. Запорожченко. - М.: Медицина, 2010. - 132 с.

16. Змановский, Ю.Ф. Здоровье младших школьников / Ю.Ф. Змановский, - М.: Олма-пресс, 2011. - 390с.

17. Зотов А. П. Научно - методический журнал. Физическое воспитание и детско — юношеский спорт[Текст]: «Юность России». г. Москва, 2010. -39 с.

18. Зудина, Р.О. Пароль в страну здоровья//Р.О. Зудина. -М.: Физкультура и спорт, 2012. - 112 с.

19. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе[Текст]: - Москва, 2004. - 104 с.

20. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет [Текст] / Е.А.Карашвили. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 64 с.

21. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа - 2011. - № 11. - С. 75-78.

22. Ковч, Ю.Н. Здоровый образ жизни в школе и дома//Ю.Н. Ковч, - М.:

Олма-пресс, 2013. - 442с.

23. Кондаков, А. М. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа [Текст]: В 2 ч. Ч.2 — 4 издание. -М. :просвещение, 2011. - 231с.

24. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений / Н.К. Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко. - М.: Высш. шк. 1989. - 344 с.

25. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1993. - 463 с.

26. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. В помощь учителям физической культуры [Текст] / И.М.Коротков. - М.: Просвещение, 1979. - 190 с.

27. Колесов, В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников//В.Д. Колесов. - М.: Педагогика, 2010. - 176 с. Кузина, Р.А. Школа здоровья//Р.А. Кузина, - М.: Луч, 2011. - 202с.

28. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 385 с.

29. Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника, М, Просвещение, 1967

30. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

31. Курамшин, Ф. Теории и методика физической культуры [Текст] / Ф.Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

32. Лебедева, Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников//Н.И. Лебедева. - Мн.: Книжный дом, 2012. - 112 с.

33. Лосева, О.А. Продлённый день в школе: Режим и организация досуга [Текст] / О.А.Лосева: науч. и исслед. ин-т физиологии детей и подростков Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1991 - 112 с.

34. Лупандина Н.А. Развитие основных движений школьников. ФИС,

М, 1962.

35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст] / Л.П. Матвеев: учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

36. Незаренко Л. Д. Научно - методический журнал. Физическое воспитание и детско — юношеский спорт [Текст]:. «Юность России». г. Москва, 2010. -39 с.

37. Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности. Теория и практика физкультуры, 1997, №6 с.2-10

38. Очерки по теории физической культуры (составитель и общ. редакция Матвеев П.П.) Фис, 1984г.

39. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. –С. 209-211

40. Плешаков А.А. Природоведение в 1-4 кл. Метод. Рекомендации к учебникам. - М.: Просвещение, 2012 - 165 с.

41. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) [Текст] / С.В.Попов. - СПб.: СОЮЗ, 1997. - 257 с.

42. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000. – С. 39-43

43. Попова, И.Н. Организация и содержание работы в группах продленного дня: Начальная школа [Текст] / И.Н.Попова, С.А.Исаева, Е.И.Ромашкова. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 144 с.

44. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании [Текст]:. - Москва, 2004. - 110 с.

45. Поцелдем А.А. Формирование у школьников умения и навыков. Ж «Ф.К. в школе», №7, 1962г

46. Поцелдем А.А. Формирование у школьников умения и навыков. Ж «Ф.К. в школе», №7, 2012г.
47. Пуйман С.А. Педагогика: основные положения курса: Справочное пособие / С.А. Пуйман. - Мн.: ТетраСистемс, 1999. - 128 с.
48. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек. - М.:Владос, 2012. - 250 с.
49. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников, Просвещение, 1968
50. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников, Просвещение, 2013
51. Слостенин, В., Исаев И., Шиянов Е. Здоровый образ жизни, - М.: Луч, 2011. - 592с.
52. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М: Владос-Пресс, 2002. - 433 с.
53. Смирнов С.А Педагогика: Педагогические теории, системы, технологии: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / под ред. Смирнова С.А. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.
54. Степанкова Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степанкова - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 96 с.
55. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. - М.: Просвещение, 2012. - 450 с.
56. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис, тенденции развития// Л.Г. Татарникова. - СПб.: Петрос, 2010. - 540 с.
57. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.Фис.1978г.
58. Тиванов А.А. Сборник упражнений по основной гимнастике.



Общеразвивающие упражнения на снарядах и с предметами. – М.: Физ-культура и спорт, 1951. – С. 125 – 135

59. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. - М.: Педагогика, 1974. - Т. 2. - 566 с.

60. Фокин Г. Ю. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов. - М.: Инфра-М, 2006. - 239 с

61. Харламов, И. Ф. Здоровый образ жизни в школе: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп//И.Ф. Харламов. - М.: Высш. шк., 2011. - 576 с.

62. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.

63. Чистополов С. В. Преподавание физической культуры, педагогического училища [Текст]: г.Советск, 2008.- 33 с.

64. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника [Текст] // . - М. - Знание, 1974. - 127 с.

65. Юрко,Т.П. Фролова В.Г. . Валеология. Избранные лекции//Б.Н. Чумаков. - М.: Российское педагогическое агентство, 2011. - 245с.