



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
«21» марта 2021 г.
Заместитель директора по УР
Пермякова Г.С.

Выполнила: студентка
группы ОФ-418-165-4-2
Порохина Ирина Алексеевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3-6
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования навыков двигательной активности младших школьников.	7
1.1. Сущность понятия «двигательная деятельность» в психолого-педагогической литературе	7-12
1.2. Особенности формирования двигательной активности младших школьников	13-22
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	23
ГЛАВА 2. Практическая работа по формированию навыков двигательной активности младших школьников	24
2.1. Экспериментальная работа по повышению двигательной активности младших школьников в условиях школы полного дня	24-31
2.2. Рекомендации для учителя по формированию навыков двигательной активности младших школьников	32-39
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41-42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43-46
ПРИЛОЖЕНИЕ	47-50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для детей младшего школьного возраста естественно является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность младших школьников не только увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. Медики говорят, что абсолютно здоровых детей среди поступающих в первый класс не более 20 процентов. Здоровье школьников ухудшается по мере взросления: неправильное питание, стрессы, чрезмерное пользование телефоном и недостаток движения становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний - болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы.

Если позаботиться вовремя о профилактике самых распространенных детских заболеваний, то младший школьный возраст и подростковый период ребенок преодолет без серьезных заболеваний. А в наше время это уже большое достижение. Самыми распространенными «школьными» заболеваниями считаются болезни органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата, а также офтальмологические заболевания, которые, особенно в детстве, намного легче предупредить, чем лечить. Причем лечить всю оставшуюся жизнь.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения,

освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или

недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому руководителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками.

Мы считаем, что одной из главных задач педагога начальной школы является работа по формированию положительного отношения к двигательной активности младших школьников. В связи с чем была сформулирована тема нашего исследования «Педагогические средства формирования навыков двигательной активности младших школьников».

Цель исследования: на основе анализа теоретических и практических аспектов навыков двигательной активности младших школьников, определить и разработать педагогические средства, способствующие формированию навыков двигательной активности младших школьников.

Объект исследования: формирование навыков двигательной активности младших школьников.

Предмет исследования: педагогические средства формирования навыков двигательной активности младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
2. Раскрыть понятие «двигательная активность младших школьников» и описать навыки двигательной активности младших школьников;
3. На основе анализа психолого-педагогической литературы выделить навыки двигательной активности младших школьников;
4. Составить комплекс упражнений направленных формирование навыков двигательной активности младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование навыков двигательной активности младших школьников будет успешным, если педагог будет применять подвижные игры на переменах, физкультминутки на уроках, и

организует спортивный праздник для обучающихся во внеурочное время.

Методы исследования: теоретический, практический.

База исследования: МАОУ "СОШ №30 г. Челябинск",
Володарского, 20. 3 «В» класс, 9 девочек, 11 мальчиков.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы формирования навыков двигательной активности младших школьников

1.1. Сущность понятия «двигательная деятельность» в психолого-педагогической литературе

Двигательная активность - это естественная и специально организованная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом [1]. Движение является неотъемлемым свойством живых организмов. Оно сыграло важную роль в эмоциональном развитии животного мира и продолжает оставаться существенным компонентом непрерывного взаимодействия организма человека и животных с внешней средой.

С точки зрения физиологии движения делятся на регламентированные и на физические упражнения, применяемые на физкультурных занятиях, секциях спортивных, называемые нерегламентированные. Данные движения характеризуются произвольностью, целенаправленностью и удовлетворяют двигательную потребность человека. Однако движения, совершаемые человеком произвольно, при оценке активной двигательной деятельности и исключаться не должны. Отмечается тесная взаимообусловленность и взаимосвязь между формами движений [33].

Организованные движения составляют в значительной степени структуру двигательной активности, обеспечивая развитие двигательных качеств, развитие разнообразных навыков и умений, увеличивают адаптационные возможности организма школьника. Нерегламентированная двигательная активность в значительной степени зависит от взрослых. Например, при создании спортивных площадок, кортов, катков и по инициативе детей создание необходимых условий для проведения различных игр.

Каждый возрастной период школьника характеризуется качественными и количественными проявлениями в активной двигательной деятельности, как отмечают многие исследователи важную роль укрепления здоровья школьника играет двигательная активность, т.к. создается энергетическая основа для формирования и роста всех систем организма, а также психического и физического развития, что является биологическим стимулом для морфофункционального развития организма и его совершенствования [13]. Осуществление в покое анаболических процессов, определяющие энергетические ресурсы, зависят от степени активности скелетных мышц.

Анализ множественных публикаций, связанных с возрастными особенностями школьников, показал о заинтересованности и актуальности к данной теме у исследователей [20]. На протяжении всего школьного периода, как свидетельствуют материалы исследований, происходят значительные изменения в быстром формировании анатомо-физиологических особенностей организма школьников, создающие предпосылки для совершенствования и развития двигательных способностей и физических качеств, а также эффективного их овладения. Повышение физической работоспособности, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) всему этому способствует оптимальная двигательная активность. В процессе развития выживание биологического вида обеспечивает двигательная деятельность.

При экспериментальных исследованиях А.С. Чинкип смоделировал и разграничил уровни двигательной активности:

- 1) режим гипокинезии - двигательная активность искусственно ограничена или заведомо снижена;
- 2) режим спонтанной двигательной активности - двигательная активность определена потребителями, принудительно не изменяется, присуща конкретному индивидууму или данному биологическому виду и реализуется в данных условиях жизнедеятельности или содержания;

3) режим умеренных физических нагрузок или умеренной повышенной двигательной активности — относится такой объем двигательной активности, при однократном выполнении которого не происходит чрезмерного утомления, а при систематическом повторении происходит повышение эффективности специфической деятельности мышц и функциональных возможностей систем организма, а также к повышению или стабилизации физической работоспособности относительно на высоком уровне;

4) режим чрезмерных физических нагрузок или чрезмерной двигательной активности - относится такой объем двигательной активности, когда при однократном выполнении вызывается предельное или значительное утомление, а при систематическом повторении происходит прогрессивное снижение физической работоспособности и приводит к перенапряжению ведущих систем и органов организма [45].

В первые годы жизни школьника одной из жизненно важных и мощных функциональных систем является двигательная активность в разнообразных формах [31].

В программе индивидуального развития была отмечена и показана роль двигательной активности [24].

Так, профессором И. А. Аршавским было сформулировано «энергетическое правило скелетных мышц» - в результате выполнения физической работы энергетический потенциал организма не только снижается, но и возрастает. Начиная с зиготы, каждое движение стимулируется экзогенно или эндогенно является фактором избыточного анаболизма функциональной индукции. Соответствующий уровень и особенности энергетики физиологических отправления вегетативных систем, организма в целом и органов в каждом возрастном диапазоне определяется особенностями функционирования скелетной мускулатуры.

Как отмечает В.А. Нестеров (2001) активную работы мышц вызывает выполнение упражнений, что способствует усилению кровообращения,

повышая интенсивность работы дыхания, сердца, активизируется деятельность и симпатической нервной системы, вследствие этого повышается внимание и происходит восстановление эмоционального положительного состояния психики школьника, его умственной деятельности и общего физического состояния.

Ограничение двигательной активности – гипокинезия рассматривается как важнейший фактор риска многих заболеваний [2]. Выявлено, что из-за ограничения подвижности вызываются неблагоприятные изменения в системах организма и во всех органах. Неподвижность, прежде всего, способствует снижению катаболических процессов. Выделение энергии уменьшается, и интенсивность окислительных реакций становится незначительной. В условиях гипокинезии из-за снижения выброса крови из сердца и уменьшения количества циркулируемой крови постепенно ослабляется тонус сосудов, что приводит к плохому снабжению тканей кислородом и падению в них интенсивности обменных реакций.

Исследователями было доказано, что наблюдаются широкие зоны перекрытия между двигательным анализатором и другими анализаторами - речевым, слуховым и зрительным. Многие нервные центры, регулирующие всевозможные функции тесно связаны с двигательными центрами мозга. Состояние вегетативных функций большое влияние оказывает возбуждение суставно-мышечных рецепторов, от которых поступает импульсация в центральную нервную систему [42].

Для развития у школьников речи, техники чтения, памяти, письма успешно применяются движения. Как отмечает М.М. Кольцова, в течение месяца у исследуемых детей специальная тренировка пальцев вызвала устойчивое и существенное улучшение скорости и результатов решения арифметических задач. Было доказано, что с развитием движения параллельно идет развитие речи. Двигательная деятельность способствует осмысленному пониманию слов, своевременному формированию понятий и

увеличивает словарное разнообразие школьников.

Многие исследователи в гармоничном развитии школьников отмечают ведущую роль активной двигательной деятельности [8].

Большинство исследователей, которые занимались изучением двигательной активности, говорят о том, что она, являясь биологической потребностью, незаменимый фактор жизнедеятельности животных и человека, было отмечено, что как у взрослых, так и детей, в одних и тех же условиях жизнедеятельности организма, наблюдается тенденция постоянной поддержки своей активной двигательной деятельности, при этом компенсируя постоянно отклонения от среднего уровня [35].

Важность двигательной активности в жизнедеятельности младшего школьника подтверждена многими исследованиями. В исследованиях О.А. Кислициной (2009), Н.Т. Лебедевой (1973), В.И. Ляха (2010), В.Р. Кучмы (2013) отмечается, что двигательная активность способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня интеллектуальной активности. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Движения стимулируют детей к социальному взаимодействию, повышают их социальный статус, развивают коммуникации и психические процессы; происходит улучшение психологического благополучия школьников, повышение их самооценки. Регулярные физические нагрузки уменьшают риск многих заболеваний. Повышение двигательной активности способствует укреплению иммунной системы, которая формируется с детства. Современные школьники всё чаще и сложнее переносят простудные и остореспираторные вирусные заболевания, за которые отвечает иммунная система. Адекватная физическая нагрузка способствует выработке организмом антител, мобилизуя иммунную систему ребёнка. Особенно полезна двигательная активность на свежем воздухе. Детям необходимо быть на свежем воздухе,

по крайней мере, два часа в день. Двигательная активность способствует психической уравновешенности и уменьшает агрессию. В то же время двигательная активность способствует здоровому сну, что также важно для стабильной работы нервной и иммунной систем школьника.

Таким образом, биологическая потребность младших школьников в движении не удовлетворяется, это показывают множество исследования, так как к этому приводит организация учебного процесса в большинстве школ, а также недооценка родителями важности активной двигательной активности.

1.2. Особенности формирования двигательной активности младших школьников

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно- психическом развитии ребенка.

Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, и движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

На многолетних исследованиях одних и тех детей научно доказано, что движения растущему организму нужны ежедневно. Вот почему здоровый ребенок много бегает, прыгает, лазает – он растет в движениях. Но движениями малыша, школьника, студента можно и нужно управлять, то есть формировать такой двигательный режим, который позволит им реализовать заложенную природой потребность в движениях в течение суток (суточная двигательная активность – СДА). Она зависит от генетических факторов, внешних воздействий и состояния здоровья. СДА стимулирует и одновременно отражает развитие организма, определяем самочувствие и работоспособность человека.

Ежедневной потребностью в движениях, составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час. Следовательно, двигательный режим должен позволить учащимся ежечасно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах» физического воспитания (утренней

гимнастике, гимнастике до уроков, физкультминутках во время занятий, подвижных играх на переменах, специальных оздоровительных комплексах, в том числе реализации физкульт-рецепта, предложенного врачом). Врач корректирует двигательный режим пациента.

Если ежечасная потребность в движениях не удовлетворяется, то учащиеся (дети) проявляют движения самостоятельно. Например, во время урока (письма, математики и др.) переступают ногами, «бегают» под партой, совершая при этом до 30 движений в минуту, а в целом за урок до 630 движений ногами.

Двигательная активность детей до уроков. Первое движение после просыпания - потягивание - есть не что иное, как проявление потребности в движениях. Она может и должна удовлетворяться через специальные движения, входящие в комплекс утренней зарядки. Установлено, что за 10 мин утренней зарядки ребенок может сделать 250-600 движений. Следовательно, она развивает двигательную активность ребенка и удовлетворяет потребность его организма. Кроме того, в первые часы бодрствования школьник 7-10 лет выполняет около 200-500 движений, связанных с утренним туалетом, закаливающими процедурами, приходом в школу. К сожалению, многие учащиеся пользуются транспортом даже тогда, когда расстояние от дома до школы всего 1-2 остановки, лишая себя тем самым необходимой двигательной деятельности. Утренняя зарядка обеспечивает детям младшего школьного возраста быстрое включение в активную работу на уроках, повышает их физическую подготовленность. Она воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Двигательная активность детей на уроке. В ходе урока состояние ребенка неодинаково, чаще всего снижается внимание, что проявляется в двигательном беспокойстве. Подвижность школьников разная. Особый интерес представляет двигательное поведение на уроках дисгармонично развитых младших школьников, составляющих 10-15% от общего числа

учащихся. Если у детей с нормальным весом среднее число движений за урок 25-239, то у тучных школьников - только 37-60. Для тучных детей характерна своеобразная адаптация к малоподвижному состоянию, что несвойственно растущему организму и должно вызвать опасение у родителей и врачей. Потребность ребенка в движениях и одновременно двигательная неравнозначность уроков обязывают учителя организовывать движения по ходу урока. Школьникам могут быть предложены, например, двигательные задания, работа в положении стоя за конторкой, комплекс упражнений физкультурных пауз, позволяющих выполнить минимально необходимое количество движений. Запрет движений на уроке вредно отражается на ребенке, так как вынуждает продолжать работу организма на фоне утомления.

Двигательная активность детей на перемене. После урока дети выходят или выскакивают из-за парт и затевают толкотню, беготню, единоборство, игры. Такое поведение не что иное, как попытка немедленно удовлетворить потребность в движениях. Используя движения на перемене, обеспечивается детям возможность проявить требуемую мышечную деятельность не в минимальных, а в средних пределах. Такой отдых позволяет запастись энергией «покоя», необходимой для следующих занятий. Эффективность перемен будет оптимальной, если подвижные игры подобраны с учетом длительности отдыха (следует использовать как минимум 2 перемены: малую - 10 мин (можно выполнять 200-500 движений) и большую - 20-30 мин (600-1100 движений)). Предлагая детям игры и развлечения, следует насыщать их элементами, которые предусматривают расслабление мышц в сочетании с общими развивающими упражнениями на точность и скорость движений. Такие игры способствуют нормализации координации работы мышц-антагонистов. Наибольшую оздоровительную ценность имеют перемены, во время которых дети бывают на свежем воздухе.

Двигательная активность после уроков. Насыщение уроков и перемен

движениями позволяет только частично удовлетворить потребность детей в них. Очень важно обеспечить возможность ежечасного проявления двигательной активности и ее стимулирования после уроков. Для здоровых детей отрезки времени от 12-14, 15-16 и 20-21 часа характеризуются подъемом двигательной активности. Эти часы наиболее эффективны для занятий мышечной активностью. Они создают благоприятный фон для совершенствования двигательных навыков, что является основанием использовать именно это время для занятий физической культурой. Известно, что прогулки и игры после уроков на свежем воздухе являются активным отдыхом. Кроме того, они позволяют удовлетворить потребность в движениях, содействуют закаливанию, формированию двигательных качеств учащихся. Мышечная активность детей после занятий в школе проявляется и при работе по дому (уборка квартиры, ходьба за покупками и т.д.), что может составить еще 300-500 движений.

Особую ценность в удовлетворении потребности в движениях имеют спортивные развлечения, занятия в секциях. Так, ходьба на лыжах в течение 1,5 часа позволяет израсходовать 60-90% суточного числа движений, игра с мячом (60 мин) - 30-50%, плавание (60 мин) - 30-40% (Бурденко И.Н., 1975). В конце дня многие школьники не исчерпывают свою потребность интенсивно двигаться. Если же потребность в движениях отсутствует, это свидетельствует о переутомлении. В обоих случаях необходимы движения, для этого очень полезна прогулка перед сном. Такая прогулка вместе с родителями оказывает еще и положительное эмоциональное воздействие. Младшие школьники с удовольствием используют это время для рассказа о событиях дня, в том числе и о своих достижениях в умении выполнять различные движения.

Мышечную деятельность следует предоставлять детям в малых дозах - ежечасно, в больших нагрузках - 4 раза в день. Что произойдет, если не учитывать ежечасную потребность в движениях? Примеры ограничения движений можно наблюдать, когда дети выходят из школы - они толкаются

на ходу, бегут, мальчики затевают борьбу, девочки прыгают, возникают игры без правил, без контроля. Чрезмерная эмоциональная окраска, интенсивность движений на фоне нервного напряжения может привести к травмам, срыву последующих режимных моментов - ухудшению усвоения пищи, сна.

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки школьников в течение учебных занятий определяется с учетом закономерных изменений умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы, тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций и зависят от длительности и особенностей школьных предметов. В первой половине дня работоспособность школьников достигает наиболее высоких показателей к 10-11 часам. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями рекомендуется проведение гимнастики (комплекс из 4-6 общеразвивающих упражнений) продолжительностью 6-7 минут. Упражнения должны воздействовать на все основные группы мышц. При выборе содержания и формы двигательной активности должны учитываться возрастные особенности физиологических и психофизиологических функций детей. Один раз в 2-3 недели комплексы гимнастики целесообразно заменить новыми.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 градусов Цельсия. Если условия не позволяют проводить гимнастику на открытом воздухе, то она проводится в хорошо проветриваемых коридорах и других помещениях школы.

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся. Исследования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5-9-х

классов-между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4-5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса - 1,5-2 минуты. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Для учащихся младших классов игры подбираются наиболее простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава, быстро появляются результаты. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще не менее 2 часов двигательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением в зависимости от местных условий - климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы. Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1-4-х классов составляет 3 часа.

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Нервная система играет важную роль в формировании двигательных навыков. Исследования, выполненные под руководством П.К. Анохина, показали, что некоторые действия ребёнка жестко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность; другие – переменные и видоизменяются в процессе реализации. Нервные центры, находящиеся на разных эволюционных уровнях, но предназначенные для одного и того же действия, созревают почти одновременно. Центры,

организующие одну и ту же функцию, объединяются в функциональную систему. В этом заключается принцип системогенеза, сформулированный П.К. Анохиным: для каждой функциональной системы есть свои сроки созревания, поэтому участки мозга, находящиеся на одном уровне, могут созревать неодновременно, если они относятся к разным функциональным системам.

В любом действии можно выделить три функциональных компонента: ориентировочный, собственно исполнительный и контрольный. Они тесно связаны между собой и представлены одновременно в процессе выполнения действия. Объединяет их «функциональная система поведенческого акта». Под этим подразумевается целостная совокупность функциональных механизмов и процессов, которая складывается в ходе и в результате построения действия при ведущей роли высших отделов центральной нервной системы и обеспечивает консолидацию всех систем организма, участвующих в его осуществлении (в том числе физиологических механизмов программирования действия, эффекторных и обратных связей в управлении движениями, систем сличения параметров действия с заданной программой, выявления рассогласований и коррекции действия).

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от того, насколько соблюдается в нем объективная последовательность действия и соответствующих компонентов функциональной системы в целом.

При формировании двигательного действия возникает первоначальное двигательное умение. Оно представляет собой действие, не доведённое до значительной степени автоматизации.

Для выработки первоначального умения характерно наличие следующих факторов:

- постоянная концентрация внимания в процессе выполнения действия;
- относительно невысокая степень участия двигательных автоматизмов в управлении движением;

– относительная изменчивость техники движений, а иногда нарушение её;

– маловыраженная слитность движений и обусловленная этим растянутость во времени.

Двигательные умения и двигательный навык являются последовательными ситуациями на пути формирования двигательного действия. В результате неоднократного повторения двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. При неоднократных повторениях умение переходит в навык. Двигательный навык представляет собой такие формы двигательных действий ребенка, которые характеризуются явлениями автоматизации и приобретаются в результате обучения или жизненной практики. Таким образом, двигательный навык – автоматизированная форма приобретенного двигательного действия. Автоматизированное действие «осознанно по слову» (А.И. Пуни), т.е. ребенок должен объяснить последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает при правильном методическом обучении. Навык возникает на основе умения и вместе с тем является основой для возникновения новых умений.

Таким образом, навык приобретается при многократном повторении каких-либо операций. Умение формируется как устойчивое сочетание осознанной цели действий и применения необходимых для ее достижения навыков.

Навык – начальная стадия овладения физическими упражнениями, трудовыми действиями и способами мышления. Умение – более высокий уровень выполнения действий, направленных на реализацию многоуровневых задач профессионального, интеллектуального или творческого плана.

Приобретенный навык не требует концентрации внимания. Умение предполагает постоянное переключение внимания с одного вида выполняемых действий на другой.

Навыки являются составной частью умений. Умение можно рассматривать как обобщенное понятие по отношению к навыкам физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной железы, половых желез, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.

Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.

Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Младший школьный возраст (6 – 10 лет) связан с переходом в новую среду, что существенно влияет на формирование его психических процессов и межличностной сферы. Новые условия предъявляют более высокие требования развитию к их личностному развитию, а также степени сформированности у учащихся учебных знаний, учебных действий, к уровню развития произвольности. Двигательная активность включает в себя знания и представления о здоровье, сформированные привычки поведения здорового человека, умения и навыки здоровьесберегающего поведения на основе постоянной двигательной активности, не принятия вредных привычек. Чтобы сформировать двигательную активность у детей младшего школьного возраста, необходимы навыки, такой как двигательный.

Ведущими факторами, формирующими навыки двигательной активности и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятие физической культурой на воздухе, закаливающие процедуры и отказ от вредных привычек. С помощью различных игр, физкультурминуток можно сформировать навыки двигательной активности у детей младшего школьного возраста в образовательной организации.

ГЛАВА 2. Практическая работа по формированию навыков двигательной активности младших школьников

2.1. Экспериментальная работа по повышению двигательной активности младших школьников в условиях школы полного дня

Общеизвестно, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья человека. Обязательная форма физической культуры в школе - уроки физкультуры, которые, согласно данным литературы, не покрывают дефицита двигательной активности школьников, вызванной сложностью учебных программ, нарушениями гигиенических требований, учебного процесса и т. д. Результат этого - низкий уровень гармонического развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков. Между тем, под влиянием систематических занятий физической культурой значительно улучшается физическое развитие, активизируется работа всех органов и систем, повышается работа организма к мобилизации функциональных возможностей.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики. Двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной

активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Известно, недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появление избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Недостаточная двигательная активность снижает функциональные сердечно-сосудистые и дыхательные системы ребенка, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень двигательных качеств. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательная активность школьника складывается из утренней физзарядки, физкультминутки на уроках, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни. Дети должны иметь возможность в течение всего дня систематически двигаться для реализации двигательной потребности. Всемирная организация здравоохранения считает, что ребенок школьного возраста должен

двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьировать от средней до высокой. Например, час активной игры в баскетбол или катания на велосипеде – это минимум физической нагрузки для растущего организма. Необходимую нагрузку также дадут два часа, пройденных быстрым шагом или потраченных на помощь в домашних делах.

Установлена прямая зависимость между успеваемостью школьников и их физическим развитием. Положительное влияние состоит в том, что при регулярных занятиях спортом накапливаются многолетние запасы волевых качеств, устойчивости к стрессам, умственной работоспособности. Все это неизбежно приводит к повышению эффективности обучения в школе. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Итак, достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная физическая нагрузка. В нашей стране разработаны гигиенические нормативы суточной двигательной активности для детей. Гигиеническая норма двигательной активности, выраженная общим числом суточных шагов или других движений и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня. Для анализа ситуации в нашей школе мы провели анкетирование. В анкетировании принимали участие ученики младшего школьного возраста 3 «В» класса – всего 20 человек. Следовательно, выборка является репрезентативной. Опрос проводился при помощи учителей физкультуры и классных руководителей. Исследование уровня двигательной активности обучающихся проводилось в виде анкетирования по разработанной анкете.

(Приложение 1)



Рисунок 1 – В результате анкетирования все обучающиеся были разделены на 3 группы:

1 группа – «здоровые» – это дети, не предъявляющие никаких жалоб на здоровье, у них не выявлены хронические заболевания или нарушения функций отдельных систем и органов.

2 группа – «практически здоровые» – лица, имеющие острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет, больничные с непродолжительными потерями работоспособности.

К 3-й группе относятся обучающиеся со слабым здоровьем, нуждающиеся в лечении. Это лица с обострениями, с частыми и продолжительными потерями трудоспособности.

Уроки физкультуры нравятся в основном младшим школьникам. Свободное время школьники чаще всего проводят за просмотром телепередач, сериалов или за компьютерными играми, мониторингом социальных сетей. Как отмечают школьники 3 класса, им «не разрешают долго сидеть за компьютером родители».

Итак, результаты анкетирования показали, что многим ученикам не хватает времени или средств на серьезные занятия спортом. Однако ученые

пришли к выводу, что даже 30- минутная ежедневная физическая нагрузка способна значительно снизить риск возникновения ожирения и других сопутствующих заболеваний у людей, ведущих сидячий образ жизни. Идеальный вариант – заниматься спортом, меньше времени проводить за компьютером и телевизором, больше двигаться, соблюдать распорядок дня, полноценно и правильно питаться.

Для школьников особенно важна правильная организация перемен: возможность выйти на улицу для того, чтобы активно двигаться там и снять умственное и статическое напряжение. Сорока-пятиминутный урок физической культуры компенсирует в среднем 11% – 40% необходимого объема движений. Даже ежедневные уроки не способны ликвидировать дефицит движений. На современном этапе развития школ, недопустимо ограничение двигательной активности учащихся только на уроках физической культуры. В условиях школы двигательный режим можно увеличить теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей.

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы в режиме школ с продлённым днём. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа всем своим видом, где она является обязательной для всех здоровых людей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Когда мы видим вялого, нервного, недостаточно физически развитого ребенка с плохой осанкой, то также безошибочно можно сказать, что он мало бывает на воздухе, малоподвижен, поздно ложиться спать. А значит и не досыпает. Отсутствие занятий физической культурой, физическими упражнениями отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и психоневрологическом статусе ребенка.

Твёрдый распорядок, предусматривающий все моменты двигательной активности, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на

уроки, и на помощь дома, на игры и развлечения, и занятия спортом. Разнообразия движений необходимы для роста и жизнедеятельности ребенка. Существует мнение, что возможность разгрузки учащихся следует искать не в сокращении нагрузки, а в большей упорядоченности, лучшей организации режима учебы и отдыха, в частности их двигательной активности. Это позволит школьникам повысить успеваемость, а также улучшить своё здоровье и физическое развитие.

В упорядоченности двигательной активности школьников должны быть заинтересованы и родители. Учителя должны информировать родителей о тех знаниях, которые получают их дети и следить за тем, чтобы они обязательно выполнялись. Так упражнения на ловкость и силу можно использовать как дополнение к утренней гимнастике; упражнения, предупреждающие и исправляющие различные отклонения от нормального развития костно-связочного аппарата, можно выполнять в ходе физкультминуток. Другие упражнения можно совмещать с прогулками, пребыванием на площадке.

Очень важная проблема – домашние занятия по физической культуре. С первого класса при хорошей системе занятий и проверок формируется привычка к систематическим занятиям. На выполнение занятий ежедневно отводится не менее 15–20 мин. Родители должны знать, что объём и интенсивность заданных упражнений учитель подбирает индивидуально в зависимости от подготовленности школьника и состояния его здоровья, и контролировать эти «уроки» следует не менее строго, чем по математике и чтению. Ребенка легче заинтересовать физическими упражнениями и регулярными занятиями, если оборудовать «домашний стадион», подобрать – сделать или купить – специальные снаряды и тренажёры. Это могут быть подвешенная трапеция, укреплённая в дверном проёме перекладина, гантели, эспандеры, массажёры. При этом очень важно, чтобы на снарядах занимались, например, подтягиванием на перекладине не только дети, но и взрослые члены семьи. Родителям следует проявить воображение и

выдумку, тем более, что в итоге все хлопоты окупятся улучшением здоровья детей, повышением их работоспособности и успеваемости. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как силы, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Вот ученик сел и задумался над сложной задачей и вдруг почувствовал потребность пройтись по комнате – так ему легче работать, думать. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собрана вся мускулатура его лица, рук, тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга. «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться», – признание великого французского мыслителя Ж.Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.

для компенсации естественной биологической потребности в движении суточный объем активных движений должен быть не менее 2 часов. Поэтому с первых дней нужно научить первоклассника беречь и ценить время, строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказываются на растущем и развивающемся организме ребенка. Когда мы видим вялого, нервного, недостаточно физически развитого ребенка, с плохой осанкой, то почти безошибочно можно сказать, что он ложится спать поздно, а значит, недосыпает, он мало бывает на воздухе, малоподвижен. Систематическое же недосыпание (сегодня - интересная передача, а завтра - кино и т.д.), несвоевременный прием пищи, отсутствие занятий физическими упражнениями (на которые и времени- то не остается) отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на

психоневрологическом статусе ребенка.

Таким образом, на основании проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что для повышения двигательной активности младших школьников, необходимо внедрение и апробация комплексной программы по здоровью и сохранению детей в школе и семье.

2.2. Рекомендации для учителя по формированию навыков двигательной активности младших школьников

Школа – огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелый ранец, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки. Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Это не только прогулки за пределами школьного учреждения, но и соревнования. «Кто быстрее?», «Кто сильнее?», «Кто больше?», «Кто точнее?». Ребенок по своей природе готов все время двигаться, в движении он познает мир.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле скорости, при передвижении на лыжах – на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях – на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Для формирования навыков двигательной активности можно рассмотреть следующее:

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение

учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме школьного дня относятся:

1. Утренняя гимнастика до учебных занятий;
2. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках;
3. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
4. Внеклассные формы организации занятий физическими упражнениями.

Утренняя гимнастика до учебных занятий.

Цель утренней гимнастики заключается в способствовании организации начала учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий.

Комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6-7 минут (в младших классах не более 5-6 минут). Комплексы физических упражнений обновляются через 2-3 недели, т.е. 2-3 раза в четверти. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Комплексные упражнения:

- Спокойная ходьба на месте со спокойным дыханием (1 минута).
- Поставь ноги на ширине плеч, поднимись на носки и поднимай руки через стороны вверх и опускай вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз).
- Поставь ноги на ширине плеч, совершай вращательные движения

головой, наклоняя ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз).

- Поставь ноги на ширине плеч, подними правую руку вверх и потянись влево. Левую руку при этом отведи за спину или поставь на пояс (2-5 раз каждой рукой).

Поставь ноги на ширине плеч, вытяни руки параллельно полу. Поворачивай верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону).

- Поставь ноги на ширине плеч и наклоняйся вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону).

- Делай махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой).

- Сядь на пол, выпрями ноги и возмись пальцами рук за пальцы ног (2-5 раз).

- Встань на четвереньки, а затем выгибай и прогибай спину (2-5 раз).

- Сядь на пол, выпрями и широко расставь ноги. Тянись вперед, то к одной, то к другой ноге (1 минута).

- Встань и поставь ноги на ширине плеч. Совершай круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз).

- Ляг на спину, согни ноги в коленях и поворачивайся так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой).

Для того что бы повысить двигательную активность у младших школьников, можно провести игры на перемене.

Усовершенствовать содержание двигательной активности младших школьников можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно-игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений.

В педагогической литературе подвижная игра определяется как незаменимый, важнейший метод и средство физического воспитания детей. Играя в подвижные игры, ребенок приобретает незаменимые психофизические качества, такие как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота движений. Физиолог, педиатр Е.А. Покровский писал:

«Наибольшее воспитательное значение представляют собою, так называемые подвижные игры, требующие самого обширного участия всех духовных и телесных сил: с ловким, проворным движением тела и его членов здесь соединяется смело задуманный план, быстрота решения, осмотрительность при его выполнении, присутствие духа в непредвиденных случаях, неутомимость и настойчивость в проведении плана к строго намеченной цели».

Подвижная игра является незаменимым средством совершенствования движений, развития их координации, формирования быстроты, силы, выносливости. В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, и так далее. Эти движения активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы организма.

1. Перебежки

Участники встают в круг, сохраняя дистанцию в 3 шага. Один в середине. Каждый ученик помечает свое местоположение кружком вокруг ног на земле.

Ребенок в центре подает команду: «Меняйтесь!» Услышав это, дети пересекают круг и меняются местами. Водящему надо не упустить момент и попытаться занять любое свободное место.

2. Ручеек

Принимает участие нечеткое количество учеников. Один водящий, остальные делятся на пары. Они берутся за руки и поднимают их высоко над головами. Пары стоят друг за другом так, чтобы получился живой коридор.

Водящий быстро проходит через «ручеек» и выбирает одного ребенка. Новая пара стоит в конце коридора. Оставшийся ученик новый водящий.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль учителя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре.

Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках помогают снять усталость, повышают продуктивность умственной или физической работоспособности, так они предупреждают о нарушении осанки, если ребенок начинает сгибать спину, опустив голову так что глаза слишком близко к тетради, из-за этого нарушается зрение. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при проявлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижение активности детей и т. д.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет учитель, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2 минуты.

«А часы идут, идут»

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

«Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль учителя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

В системе физического воспитания младшего школьника прочное место заняли спортивные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма повышения двигательной активности детей. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим. Спортивный праздник в школе представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их

достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенные динамикой двигательного содержания они являются радостным событием в детской жизни.

Спортивные праздники – это массовые зрелищные мероприятия, позволяющие детям проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, различных формах двигательной активности, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Спортивные праздники и развлечения нацелены не на оттачивании техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание, способствуют функциональному совершенствованию школьного организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

При рациональной организации спортивных праздников у детей младшего школьного возраста повышается продуктивность интеллектуального труда, значительно снижается утомляемость, а также всесторонне развиваются физические способности детского организма.

Проведение спортивных праздников позволяет воспитать у детей младшего школьного возраста стойкий интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, к собственным спортивным достижениям. Все это является условием формирования мотивации здорового образа жизни. Спортивные праздники влияют на развитие личностных качеств обучающихся. Совместная деятельность, стремление достичь максимальных результатов, преодоление трудностей сплачивают коллектив, формируют чувство индивидуально и коллективной

ответственности.

Обучающиеся младших классов учатся сопереживать победам и промахам товарищей по команде, радоваться достижениям других, поддерживать хорошие, дружеские взаимоотношения между собой. Также во время соревнований у них формируется желание добиться высоких командных побед. Одновременно с этим, у обучающихся формируется уважительное отношение к товарищам по игре, команде соперников.

Таким образом, нами был организован спортивный праздник, с целью выявления двигательной активности младших школьников 3 «В» класса, с помощью подвижных игр, соревнований и эстафет мы наблюдали, кто из детей достаточно активно принимает участие, а кто по мере своих возможностей играет в пол силы. Данный праздник способствует формированию у младших школьников основных навыков двигательной активности, помогает им понять значимость двигательной активности в жизни школьника.

Ход сценария представлен в приложении (Приложение 2).

ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Изучив теоретический материал, мы пришли к выводу о том, что использование подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, а также физкультминуток на переменах, спортивных праздников во внеурочное время, становится инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психо - эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма с тем, чтобы в конечном счете способствовать сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ситуация в современном российском образовании характеризуется поисками новых подходов к повышению двигательной активности младших школьников, под которыми понимается формирование у обучающихся двигательных навыков. Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. От того, насколько будут сформированы навыки двигательной активности, зависит дальнейшая успешность обучения ребенка в школе.

В первой главе мы рассмотрели такие понятия, как: двигательная активность, двигательный навык.

Двигательная активность является частью образовательного процесса, которая должна быть сформирована у младших школьников. Двигательная активность подразделяется на утреннюю зарядку, подвижные игры на школьных переменах, уроках физической культуры, внеурочные мероприятия занятием спортом на свежем воздухе, активный отдых в выходные (прогулка на велосипедах).

Формирование двигательного навыка младших школьников может успешно формироваться как в учебном процессе, так и во внеурочное время. В наибольшей степени этому способствует использование такой формы работы с детьми, как спортивные праздники.

Нами был организован спортивный праздник, с целью выявления двигательной активности младших школьников 3 «В» класса, с помощью подвижных игр, соревнований и эстафет мы наблюдали, кто из детей достаточно активно принимает участие, а кто по мере своих возможностей играет в пол силы.

Данный праздник способствует формированию у младших школьников основных навыков двигательной активности, помогает им понять значимость двигательной активности в жизни школьника. На

контрольном этапе нашего эксперимента, мы можем видеть, что уровень двигательной активности стал выше.

Исходя из вышесказанного, мы сделали вывод, что внедрение нашего мероприятия во внеурочной деятельности для обучающихся 3 классов «Веселые эстафеты!», а также проведение подвижных игр на переменах действительно способствует развитию двигательной активности младших школьников и формирует у обучающихся основные навыки.

Цель достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджвнян. Н.А. и др. 2001; Теплюк С.Н. 2001; Сянина Т.Е. 2005.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 2000 г.
4. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др.; Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1990. «Теория и методика физического воспитания».
5. Бабанский Ю. К. Педагогика. - М.: Просвещение, 2001 г.
6. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
7. Бериштейн, А. 1966; Сухарев, А.Г. 1991; Бальсевич, В.К. 2000; Шишкина, В.А. 1992; Волков, И.П. 1993; Доман Г., 1996; Узунова, А.П. 1999; Голубева, 2000, 2006; Антропова, А.П. 2001; Вайер, Э.Н. 2002; Доскин, В.А. 2002; Сальникова, Е.А.2002; Правдов, М.А. 2003; Бабкина, Н.Л. 2004; Сударь, В.В. 2004; Ежов, А.А. 2005; Волошина, Л.Б. 2006; Позднякова, Г.П. 2006; Мипникаева, Н.В. 2009.
8. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2005-192 с.
9. Воротьянкина, 1998: 34, «Развитие двигательной активности» [Электронный ресурс]. <http://sibuch.ru/node/588>
10. Ворсин Е.Н, Гужаловский А.А, Глазырина и др. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / Под ред. Е.Н. Ворсина. -Мн.: 1995.-176 с. Режим доступа – <https://www.dissercat.com/content/differentsirovannoe-fizicheskoe-vospitanie-shkolnikov-v-raionakh-ekologicheskogo-riska>
11. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 2000. Режим доступа –

<https://www.dissercat.com/content/optimizatsiya-protssessa-fizicheskogo-vozpitaniya-mladshikh-shkolnikov-na-osnove-programmy-zd> .

12. Глазырина, Л.Д. 2000, 2001; Голубева, В.В. 2000; Кожухова, Н.Н. 2000, 2002; Белкина, Н.В. 2003.

13. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005.

14. Зимкина Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 280 с.

15. Копылов Ю.А. Система непрерывного духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы //Матер. Междунар. научно-практ. конф. «Воспитание и развитие личности». М., 1997, с. 68-69.

16. Кораблина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности. - СПб., 1994 -С.4.

17. Кофмана. Л.Б. проф. - М.: ФиС, 2004. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред.

18. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.

19. Лайзанепс, С.Я. 1987; Грядкина, Т.С. 1991; Воротилкина, И.И. 1998, 2004; Аганянц, Е.А. 1999; Глазырина, Л.А. 1999; Глазырина, Л.Д. 2000; Янкелевич, Е.И. 1999; Васильева, Н.Н. 2001; Куранов, Б.А. 2001; Гаськова, Н.Г. 2003; Зайцев, С. 2003; Степанепкова, Э.Я. 2006. 2

20. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. — М.: Советский спорт. 2003.

21. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков. М., 1992. — 24 с.

22. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009. -496 с.

23. Меерсон, Ф.З. 1981; Аршавский, И.А. 1982.

24. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического

воспитания школьников: учеб. пособие для педвузов. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.

25. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре//Физическая культура в школе -2005. № 4. - С. 10-16.

26. Набатниковой М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. — М.: Физкультура и спорт, 2001.

27. Пенькова И.В., Сулейманов И.И. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учеб. -метод. пос. - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.

28. Рубинштейн С.Л., 2001. С. 553-554.

29. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256с.

30. Савин Н. В. Педагогика. - М.: Просвещение, 2003 г.

31. Смирнова, 1999; Безруких, М.М. 2000; Пигалов Д.П. и др., 2001; Исламова, Н.М. 2009.

32. Солодков А.С. 2005 и Фараджева Н.А. 2008.

33. Стрельцов, В.П. 2002; Кобяков, Ю.Г. 2006; Пасечник, Л.В. 2007.

34. Сумин П.И. Намечены направления деятельности//Физическая культура в школе -2002. № 4. - С. 2-6.

35. А.Г. Сухарев, 1991; Н.И. Колесникова, 1999; Э.А. Колидзе, 2001; В.Г. Шилько, 2003.

36. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. - М.: Просвещение, 2004.

37. Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания М., 2003.

38. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: ФиС, 2003.

39. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Академия, 2001.

40. Фомин, Ы.А. 1991; Сулимцев, Т.И. 1992; Рачинский, А.И. 1996;

Голубева, Г.П. 2002.

41. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры. - М.: Просвещение, 2004. - С.22.

42. Фонарева, М.И. 1975; Солодков, А.С. 2005.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.

44. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 - 256с.

45. Чипкип, А.С. Двигательная активность и сердце / А.С. Чинкин. -Казань: Изд-во КГУ, 1995.- 192 с.

46. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. — Ростов н /Д: «Феникс», 2004. — 624 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы анкеты:

1. Сколько времени в сутки вы проводите в движении?
2. Занимаетесь ли вы спортом?
3. Посещаете ли Вы уроки физкультуры в школе?
 - а) регулярно;
 - б) время от времени;
 - в) не посещаю.
4. Сколько времени в сутки вы проводите за выполнением домашнего задания/ за компьютером?
 5. Оцените состояние своего здоровья:
 - а) «Здоров» – нет жалоб на здоровье, отсутствуют хронические заболевания;
 - б) «Практически здоров» – имеются хронические заболевания, но не было обострений в течение нескольких месяцев, редко хожу на больничный;
 - в) «Слабое здоровье» – часты обострения хронических заболеваний, постоянно хожу на больничный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Сценарий спортивного праздника «Веселые эстафеты!»

Девиз спортивного праздника: «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»

Цели:

1. Пропаганда спорта, как альтернатива негативным привычкам;
2. Создать праздничное настроение;
3. Пропаганда здорового, активного образа жизни;
4. Выявление талантливых детей.

Задачи:

Образовательная – Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

Воспитательная – Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества». Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой;

Оздоровительная – Укрепить здоровье учащихся. Развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость, ловкость, быстроту.

Формы организации деятельности детей:

Взаимодействие с одноклассниками (в том числе с учителем) в процессе разрешения коммуникативных задач.

Инвентарь: Секундомер, свисток, эстафетные палочки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), обручи, скакалки, кегли, баскетбольные кольца.

Место проведения: Спортивный зал.

Состав команды: К эстафете классу нужно сформировать 2 команды из 10 человек. Все дети должны иметь медицинский допуск к участию в эстафете и спортивную форму одежды.

Ход праздника

1. Построение команд в спортивном зале.

Ведущий:

-Добрый день, дорогие ребята и уважаемые гости! Очень приятно наблюдать всех вас сегодня в спортивном зале! Мы начинаем самую спортивную из всех весёлых и самую весёлую из всех спортивных игр - «Весёлые старты»! В ходе соревнований участники продемонстрируют свои качества в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

«Представление команд»

Каждая из команд представляет себя в любой творческой форме.

Ведущий:

-Ребята, в процессе соревнований мы с вами должны соблюдать следующие правила: уважать своих соперников; оставаться скромными после победы; достойно переносить поражения; соблюдать правила игры. Условия проведения соревнований: За победу в спортивной эстафете команда получает 3 очка, за поражение 1 очко.

2. Эстафеты

1) Эстафета с мячом Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и прокатить мяч по земле между ног членов команды. Последний игрок, приняв мяч, бежит вперед.

2) Эстафета «Кенгуру» Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

3) Эстафета «Двойной цепной паровозик» В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4) Обводка кеглей мячом Игрок должен обвести все кегли футбольным мячом, дойти до финиша. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

5) Бег со скакалкой Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до финиша и обратно и передает эстафету второму участнику.

6) Мяч в кольцо Команды построены в колонны по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча в кольцо, затем кладет мяч, затем второй игрок берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

7) Эстафета «Попади в цель» Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.
3.

Подведение итогов, награждение

Ведущий:

-Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою силу, быстроту, ловкость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались у нас, есть победители, но, к сожалению, есть и проигравшие, но в нашем мероприятии победила дружба.