МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ЛИЦЕЙ № 64 ИМЕНИ ВАДИМА МИРОНОВА

350062 г. Краснодар, ул. им. Атарбекова, 26  
 Тел./факс (861) 226-37-91e-mail: [school64@kubannet.ru](mailto:school64@kubannet.ru)

«Методическая система эффективного учителя»

Скорченко Татьяна Анатольевна

МАОУ лицей № 64 г. Краснодара

учитель физической культуры,

Заслуженный учитель Кубани

**«Система физического воспитания детей младшего школьного возраста»**

Методическая разработка для учащихся начальной школы.

**1. Введение**

В современной педагогике физическое воспитание определяется, как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств. Для достижения поставленной цели, в процессе физического воспитания школьников предусматривает решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Сегодня, в школе 21 века, современному учителю требуется систематический подход к организации физического воспитания, обобщающий передовой и новаторский опыт педагогов, самореализация и применение разнообразных педагогических технологий на уроках физической культуры.

К сожалению, в имеющейся литературе эта тема раскрыта не полностью, поэтому исследование новых методов и подходов к организации физического воспитания очень актуально.

Педагогический процесс носит авторитарный характер, при котором в большей мере отдается предпочтение методике преподавания. При этом не учитывается личность ученика и учителя, их совместный труд. Для детей младших классов такая система обучения является непродуктивной, потому что она лишена эмоциональной окраски и привлекательности, а во многом строится на принуждении, выполнении заданных правил и отработки учебных нормативов.

В своей работе я предприняла исследование эффективности игрового метода обучения двигательным действиям младших школьников. Прежде чем приступить к работе, я поставила перед собой следующие задачи:   
1. Использовать систему игр и игровых приёмов в целях формирования скоростных и скоростно-силовых качеств школьников.  
2. Развивать творческие способности и личностные качества.  
3. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.  
 ***Целью*** данной методической разработки является использование подвижной игровой деятельности младших школьников в целях развития физических качеств.

Исследование проводилось на учащихся одного класса на протяжении четырех лет с 1-3 класс.

**2. Подвижные игры на уроках физкультуры**

По определению современных педагогов, «подвижная игра» относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений (Л.В. Былеев, Е.М. Геллер, И.М. Коротков, М.Н. Жуков). Разнообразные дидактические и подвижные игры с правилами способствуют развитию восприятия отдельных вещей, наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координации движений, быстроты, силы, меткости, выносливости и других психофизических качеств. *Подвижная игра с правилами* – это активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Особенность подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Беги!», «Стой!», «Лови» и др. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, ловле и др.

Используя, игровой метод обучения на уроках, учащиеся улучшали познавательную деятельность, через сюжет, ролевые игры, работу в парах, группах, командами. Игры становятся тем доступным средством, которое способствует более быстрому овладению знаниями, умениями и навыками. Учащиеся начальной школы любят играть, и поэтому, я использую игровые задания по обучению простейшим двигательным качествам ходьбы, бега, прыжков, метанию, а также овладению элементами спортивных игр. На уроках физической культуры используются простые доступные каждому физические упражнения, вызывающие интерес у младших школьников за счет постоянной смены движения, направления, задания, что позволяет ребенку быть внимательным и следить за сменой игровых сюжетов.

На каждом уроке я использую метод многократного повторения упражнений, который впоследствии дает хороший результат. Затем количество повторов упражнений увеличивается.

Например: на первом уроке мы выполняли прыжки на скакалке 3 раза и делали 3 серии, на втором 5 раз – 3 серии, 6 раз - 3 серии и т.д. Большое внимание уделяю работе с мячом, вначале нужно научить ловить и передавать мяч, далее делать это в движении, затем в игре.

**Классификацию подвижных игр можно представить так:**

Игры

Игровые задания

Подвижные игры

Элементы спортивных игр игр

лапта

баскетбол

С бегом

Охотники и утки

футбол

С метанием

волейбол

С прыжками

Шишки, желуди, орехи

гандбол

теннис

С мячом

Караси и щука

**3. Методика проведения подвижных игр.**

Я, считаю, что учитель должен уметь правильно сделать подбор игровых заданий для любого возраста занимающихся, уметь использовать игры в режиме дня, правильно подготовить детей к игре, руководить ходом игры, владеть индивидуальным подходом, своевременно использовать повторения и усложнения движений, уметь создавать условия для проведения игр. На уроке должны работать все ученики, и если у кого-то не получается, надо с этим ребенком работать индивидуально.

В ходе игры, я наблюдаю за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой нагрузки, делаю краткие замечания, регулирую эмоционально - положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучаю их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, учу оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, моя задача заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть в различные игры. При организации и проведении подвижной игры необходимо придерживаться следующих правил:

1. Правила игры должны быть просты, точно сформулированы, доступны для понимания детей данного возраста;
2. Игра не будет содействовать выполнению педагогических целей, если она не дает достаточной пищи для непосредственной мыслительной и двигательной деятельности;
3. Для детей игры будут интересными тогда, когда каждый из играющих станет активным ее участником;
4. Исключение возможности риска, угрозы здоровью детей (но не исключать трудные правила);
5. Безопасность используемого инвентаря;
6. Игра не должна унижать достоинства детей;
7. При проведении нескольких игр следует учитывать принцип: от трудного – к легкому, от сложного – к простому, т.е. в начале проводить более трудную (новую) по содержанию игру, а наиболее легкую и более живую проводить в конце урока;
8. Если на нескольких занятиях проводятся игры, связанные со сходными двигательными и мыслительными действиями, то должны соблюдаться принципы «от простого – к сложному», «от конкретного – к абстрактному»;

9. Игру нельзя оставлять незавершенной;

10. Игровые атрибуты сохраняются до следующих игр.

Только при этих условиях игра выполнит все свои функции и оставит след в сознании ребенка.

Планируя уроки по физической культуре, я включаю в каждую часть урока элементы подвижных игр, на которые отводится в подготовительной части - 10 мин, (это игры направленные на активизацию внимания учащихся); в основной части - 25 мин, проводятся игры, которые оказывают содействие изучению и совершенствованию технике выполнения тех или других движений: игры с бегом на скорость, преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности; в заключительной части 5 мин проводятся игры оказывающие содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока и завершению его с добрым, приподнятым расположением духа. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями и организацией.

Игры на уроках легкой атлетики

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные способности, прежде всего скоростные, скоростно-силовые, координационные, что так необходимо на уроках легкой атлетики.

С этой целью использую игры:

а) Игры, по овладению техникой бега и развитию скорости:

*«День и ночь», «Бег за флажками», Встречная эстафета.*

Основная цель игр – развитие внимания, реакции, ловкости, скорости.

б) Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств:

*«Волк во рву», игра «Прыгуны».* Основная цель игр **–** обучение прыжку в длину с места и с разбега.

в) Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники метаний:

игра «Попади в мяч», игра «Охотники и утки» «Метатели».Основная цель – научиться далеко и метко метать.

Технологии ***игрового обучения*** помогают учащимся обрести уверенность в своих силах; обеспечивают выработку привычки к постоянному самосовершенствованию своего организма; включают ребенка в процесс саморазвития и самовоспитания; позволяют учащимся сразу увидеть результат, а так же слабые и сильные стороны организма.

Используя современные ***педагогические технологии***, я выбираю направления деятельности. Ежегодный мониторинг физического развития учащихся позволяет мне выявить уровень развития ребенка на начало и конец учебного года. Беседы, классные часы, создание копилки презентаций, использование традиционных и современных приемов обучения теоретическим сведениям помогает учащимся овладевать основами здорового образа жизни.

Работа по профилактике и коррекции заболеваний помогает оздоровить организм средствами физических упражнений. Главный упор я делаю на оптимизацию двигательного режима школьника в течение учебного дня. Это проведение подвижных игр на переменах и динамических паузах, разработка и включение физкультминуток, проведение спортивных занятий во внеурочное время.

На своих уроках я применяю метод обучения в сотрудничестве и работу в парах, группах, командах.

С учетом личностных качеств учащегося я стараюсь ориентировать их привлекая к занятиям в кружках разной направленности. Работа педагогов дополнительного образования и специалистов детских спортивных школ помогают учащимся раскрыть возможности организма, совершенствовать развитие физических качеств, овладевать навыками любимого занятия.

Встречи с чемпионами и проведение мастер-классов нацеливают ребят на достижение высоких результатов.

Формы и методы зависят от условий успешности работы. Через игры, дни здоровья, соревнования, акции учащиеся физически совершенствуют свой организм и формируют уверенность в своих силах. Высоких результатов можно добиться при сознательном, доступном, системном, последовательном подходе с учетом возрастных особенностей учащихся. Большое внимание уделяю работе с родителями, через родительские собрания, беседы, индивидуальные консультации, привлекаю родителей к участию в спортивных мероприятиях, «Папа, мама, я - дружная семья», Семья Нечаевых стала победителем фестиваля спортивных семей города Краснодара 2013г.

**4. Результативность методики**

В результате моей работы, использование подвижной игровой деятельности младших школьников в целях развития физических качеств, я увидела, что у детей сформировались следующие качества:

* Учащиеся сами проявляют интерес выполнять упражнения;
* проявляют желание участвовать в соревнованиях;
* имеют элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
* знают о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
* имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;
* «Ученик - Любознательный, активный»:  
  проявляет устойчивый интерес к различным видам игры;

Исследования проводились в 1а, 2а, 3а классе на протяжении 3-х лет. В классе 35 человек (20 девочек и 15 мальчиков). 2- человека отнесены к подготовительной группе, остальные к основной медицинской группе. Класс на протяжении 3-лет занимался 5раз в неделю (3-урока физкультуры и 2 занятия офп). В классе есть группа детей (22человек) посещающая спортивные секции. Все учащиеся за период работы сформировали работоспособный коллектив единомышленников. Работа по физическому развитию учащихся дала высокие результаты скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств. Команда класса на протяжении трех лет принимала участие во Всекубанской спартакиаде школьников по «веселым стартам», Становилась победителем окружного, призерами муниципального этапов в 1,2,3 классе. Класс, является победителем соревнований, проводимых в лицее по веселым стартам, казачьим забавам, легкой атлетике, футболу, шахматам, шашкам.

За последние три года видна положительная динамика физического развития и оздоровления учащихся этого класса. Происходит увеличение числа учащихся занимающихся в кружках спортивной направленности, уменьшается количество детей подверженных простудным заболеваниям, временно освобожденных детей от занятий физической культурой.

**5. Выводы**

Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Регулярные упражнения, предлагаемые в игровой форме, предотвращают и снимают нервно-психическое напряжение, улучшают эмоциональный фон, доставляя детям радость. Целенаправленное, последовательное, комплексное применение форм и методов физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках педагогических знаний с учетом возрастных особенностей и национальных традиций воспитания являются гарантом успешного решения проблем физического воспитания и творческого подхода в деле воспитания здорового поколения. Я, считаю, что технологии *игрового обучения* и подвижные игры оказывают положительное влияние на развитие самостоятельности у детей, творческих способностей, вызывают стремление доводить начатое дело до конца, формируют личностные качества ученика.

**Литература:**

1. Пичугин, С.С. Народные игры в организации динамической паузы /С.С. Пичугин //Начальная школа. – 2005. – № 8. – С.71-75.
2. Спиваковская, А.С. Игра - это серьезно./ А.С. Спиваковская. - М.: Педагогика, 1981. - 144с.
3. Стрекозин, В. П. Актуальные проблемы начального обучения. Пособие для учителя./ В.П. Стрекозин. - М.: Просвещение, 1976. -207с.
4. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. - 3-е изд., доп. - М.: Просвещение, 1990.
5. Эльконин, Д. Б. Психология игры. / Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1978.-304с
6. Комлев И.О. Организация физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ Краснодар, 2008, 24 с
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К., 2005, 196