

**Конкурс педагогических достижений  
по физической культуре и спорту в Санкт-Петербурге  
в 2016 году**

Номинация «Творческий потенциал учителя физической культуры при  
проведении учебной работы»

Тема теоретического выступления

**«Активность первоклассников и популяризация физической культуры  
через спортивный досуг и урочную деятельность»**



**Протасевич Александра Вадимовна,**  
учитель физической культуры,  
ГБОУ лицей №378 Кировского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2016

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Большинство детей приходят в школу из детского сада, где были игры, прогулки, занятия в бассейнах и спортивных залах. В школе все изменяется: новые требования, работа в достаточно напряженном режиме. Для того чтобы адаптироваться, нужно достаточно много времени и, конечно же, сил. А где же их взять первокласснику? Уроки практически проходят без движения, в физическом и психологическом напряжении. А перемена уходит на подготовку к следующему уроку или посещение столовой. После школы, дома первоклассник упорно выполняет домашнее задание, а потом проводит свободное время за компьютерными играми или перед телевизором.

В первом классе нагрузка для ребенка велика, и мало кто посещает секции и кружки. Получается, что двигательная активность школьника снижается практически на половину. В дополнении ко всему в первый месяц учебы у первоклассников нет уроков физической культуры.

Как же помочь школьнику, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как бы серьезно не продумывались формы воспитания детей в школьных учреждениях, какой бы высокой не была квалификация работников школы, всестороннее гармоничное развитие личности ребенка требует единства, согласованности всей системы физкультурно-образовательных воздействий на него. Много может сделать семья, в которой ребенок растёт. Именно в семье дети получают первые уроки нравственности, формируется их характер, закладываются исходные жизненные позиции, вырабатывается привычка к занятиям физической культурой и спортом.

Понять, так ли обстоит ситуация, мне помогло анкетирование родителей. Было опрошено 120 человек (в основном родители 1 и 2 классов). В большинстве своем ответы были ожидаемы. Родителям было предложено оценить по 5-бальной шкале свою активность и вклад в формирование здорового образа жизни семьи, где «1» - нет, «5» - да. Вот какие результаты получились:

Вопросы	1	2	3	4	5
Как много Ваш ребёнок проводит времени на улице в выходной день				+	
Интересуется ли Ваш ребёнок спортивными играми, пособиями					+
Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику	+				
Как часто Вы совместно с детьми занимаетесь физкультурой и спортом		+			
Знакома ли Ваша семья с методами закаливания и использует ли их		+			
Часто ли болеет ваш ребенок			+		
Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его		+			

Вывод:

- дети не регулярно соблюдают режим дня;
- ни дети, ни их родители не выполняют регулярно утреннюю зарядку;
- практически нет совместных занятий физической культурой и спортом;
- отсутствуют знания основных принципов и методов закаливания.

Поэтому крайне важно, чтобы основной составной частью работы школьных учреждений была пропаганда знаний по здоровьесбережению среди родителей. Это

необходимо для того, чтобы искоренить ошибки, допускающиеся родителями в семейном воспитании.

Для реализации задачи повышения физкультурно-педагогической грамотности родителей мы разработали и реализовали **проект «Семейный клуб. Растем вместе»**, рассчитанный на один год.

Цель проекта:

Создать условия для перехода родителей от роли пассивных наблюдателей к активному участию в сотрудничестве с педагогами.

Задачи:

1. Стимулировать у родителей интерес к работе ОУ, к совместной деятельности и сотрудничеству с педагогами;
2. Познакомить родителей с задачами физического воспитания и образования школьников, дать представление о том, каким путем эти задачи реализовать;
3. Создать позитив в отношениях школа – ребенок - семья.

Механизмы реализации проекта:

Аналитический:

1. Изучение семей с целью выяснения их спортивных возможностей по воспитанию своих детей и школьников;
2. Наблюдения за детьми в сюжетно – ролевых играх, где школьники воспроизводят привычные для них формы общения. Поведение детей, их действия, высказывания, экспрессия позволяют педагогу сделать вывод в характере внутренних отношений.
3. Сбор информации о конкретных проблемах, которые хотели решить родители, совместно с педагогами и психологом, анкетирование, повседневное наблюдение за детьми, их взаимоотношениях с родителями, со сверстниками.

Деятельный:

Сентябрь	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
Октябрь	Подготовка и проведение праздника «День лицеиста»
Ноябрь	Подготовка и проведение семейного праздника, посвященного Дню матери «Мамы и дочки»
Декабрь	Привлечение родителей к проведению Новогодних Олимпийских игр
Январь	Фотовыставка «Спортивные каникулы моей семьи». Подготовка и проведение мероприятия «Веселые эстафеты»
Февраль	Подготовка и проведение праздника, посвященного Дню Защитника Отечества «А ну-ка, мальчишки!»
Март	Подготовка и проведение праздника, посвященного 8 Марта «А ну-ка, девочки!»
Апрель	Подготовка и проведение мероприятия «Сильные, смелые, ловкие!»
Май	Подготовка и проведение мероприятия, посвященного Дню Победы «Смотр строя и песни»

Итоговый:

1. Создание памятки для родителей по созданию благоприятной атмосферы в семье
2. Листовки: «Будь здоров - живи здорово!», «Соблюдение режима дня – залог успеха», «Принципы и методы закаливания».

Ожидаемые результаты:

- Сформированы представления родителей о сфере физкультурно-педагогической деятельности.
- Высокий авторитет учителей среди родителей и уровень физкультурно-педагогических знаний.
- Установлено тесное сотрудничество родителей с педагогом.

В работе используются как традиционные, так и новые формы взаимодействия с родителями, способствующие формированию их активной позиции. Правильно организованная работа носит обучающий характер. Педагог должен опираться на

положительный опыт семейного воспитания, распространяя его, используя в воспитательном процессе для усиления положительных тенденций. Также необходимо вооружить семьи педагогическими знаниями и умениями. Следствием такой организации педагогического взаимодействия станет активное участие родителей в воспитании не только своего ребенка, но и группы в целом. Педагоги и родители как партнеры должны дополнять друг друга.

Следует сказать, что существует прямая зависимость между успехами учащихся на уроках физкультуры и социальным статусом младшего школьника. Физкультурно-спортивная деятельность, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социальной адаптации и личностного развития детей младшего школьного возраста с целью преодоления сложной кризисной ситуации, связанной с переходом детей в среднюю школу.

Наиболее успешно технология педагогической поддержки детей в процессе социальной адаптации осуществляется за счёт применения педагогом следующих методов и средств организации психолого-педагогического воздействия и стимулирования: игры, соревнования, проблемных педагогических ситуаций, опоры на личное мнение ребенка, активного включения каждого ученика во все виды деятельности на уроке, создания опережающих ситуаций коммуникативных целесообразных отношений в процессе учебной деятельности, осуществляемых на основе педагогически управляемого моделирования детьми нравственно-ценностных отношений.

В решении важнейших задач по физическому развитию детей младшего школьного возраста одним из эффективных средств является **гимнастика**, с ее практически неограниченными возможностями, обусловленными рядом факторов и, прежде всего, огромным числом возможных упражнений, а также простотой и доступностью организации занятий, почти не требующих сложного и дорогостоящего оборудования. Можно сказать, что гимнастические упражнения являются универсальным средством повышения общей физической подготовленности ребенка. Проведение уроков физической культуры с учащимися 1-х классов с использованием специальных средств гимнастики позволяет положительно воздействовать на состояние здоровья школьников, повышает их интерес к занятиям физической культуры и улучшает физическую подготовленность школьников. Благодаря доступности, эффективности, эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой, наилучшим образом решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающее воздействие с целью гармонического развития форм и функций организма, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств.

2. Оздоровительное воздействие с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановление работоспособности, укрепление здоровья, профилактики и лечения различных заболеваний.

3. Воспитание нравственных, волевых, творческих и эстетических качеств личности.

4. Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих подготовке младшего школьного возраста к последующей жизни (например, навыки ползания, лазанья, прыжков).

5. Освоение спортивных программ различной сложности выполнения.

Отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических можно, прежде всего, при проявлении координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. При этом точно указывается исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. Благодаря стандартной программе движений, создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К особенностям гимнастики, позволяющим использовать ее в качестве средства физического воспитания школьников, относится:

1. Разностороннее воздействие на организм. Подбираются упражнения влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом.

2. Разнообразие упражнений и средств гимнастики. Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности.

3. Избирательное воздействие упражнений. Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма, возможно решить подбором гимнастических упражнений и методикой их использования. Например, это успешно используется в коррекционной работе.

4. Регулирование нагрузки в занятиях. Оно осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменением темпа, применяя отягощения и другое

5. Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применение одних и тех же упражнений в различных целях. Типичным способом повышения интенсивности занятия в гимнастике является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений.

Урок физической культуры у детей младшего школьного возраста должен проходить в доступной форме. Вначале педагог сообщает сведения о необходимости последовательности упражнений разминки, оказывающих разностороннее влияние на организм. Важно стремиться к осознанию ребенком полезности регулярного занятия физической культурой, развивать осознанное желание участвовать в ней, как в любимой игре. Поэтому урок в начальной школе должен проходить живо, увлекательно и весело, радовать ребят.

В первом классе дети уже самостоятельно могут построиться в колонну, круг, две шеренги. Дети осваивают так же ходьбу “змейкой” и расхождение из колонны по одному.

Детей также следует обучать различным способам ходьбы. Рекомендуется для ходьбы использовать музыкальное сопровождение. Музыка создает радостное настроение и активизирует движения, оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Также не менее полезны упражнения в ползании. Особенно благоприятны они для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Дети с удовольствием упражняются в ползании и легко осваивают новые комбинации движений на полу, а также скамейке, лестнице и другом оборудовании и снарядах.

В младшем школьном возрасте в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела: сгибание и разгибание, вращение, повороты, наклоны. В этих простых движениях достигается хорошая согласованность действий всего класса, одновременное начало и окончание упражнения, следуя определенному счету учителя.

Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств учащихся и двигательных способностей; формирование навыков самоконтроля, самопознания, самостраховки, взаимопомощи; расширение двигательного опыта, посредством использования и освоения физических упражнений; воспитание волевых качеств обучающихся, развитие их творческих способностей возможно через занятия **акробатикой**.

Период 6 - 10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3 - 4 кг, длина тела увеличивается на 4 - 5 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 6 - 10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В практике начальной школы акробатические упражнения используются почти во всех разделах учебного материала по физической культуре. Следовательно, акробатические упражнения являются основой, базисом для формирования двигательных умений и навыков различных видов спорта. Таким образом, акробатика, как “ядро” двигательной активности и координационной подготовки младших школьников, способствует созданию и обогащению двигательного фонда учащихся 1-4 классов.

В начальной школе, как правило, для развития физических качеств используются, в основном, общеразвивающие упражнения, а средства акробатики применяют лишь для формирования двигательной культуры младших школьников. Таким образом, физическая подготовка, как составная часть всего учебного процесса по физической культуре, основанная на акробатических упражнениях, является актуальной.

Не будет откровением утверждение, что многие учителя физической культуры не жалуют акробатику. Во-первых, за сравнительно низкую плотность занятий. Во-вторых, за повышенную в сравнении с уроками по другим разделам учебной программы травмоопасность плюс некоторые другие моменты, из-за которых не используется с достаточной эффективностью это ценнейшее средство разностороннего воздействия на занимающихся.

Между тем, необходимо придавать акробатике большое значение и отводить этому разделу учебной программы почетное место. И это естественно, поскольку в ее арсенале такие упражнения, которые позволяют в ходе уроков тонко регулировать нагрузки занимающихся, избирательно включать в работу практически любые группы мышц и суставы.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. С их помощью совершенствуются ловкость, сила мышц, быстрота и точность движений, ориентировка в пространстве и чувство равновесия.

Начинать знакомство с акробатикой нужно с обучения группировке.

Группировка — положение тела, в котором согнутые в коленях ноги хватом на голени (стопы и колени слегка разведены) сильно притянуты к груди. Спина округлена, голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу. Группировка выполняется в положениях сидя на полу, в приседе, лежа на полу.

Группировка — основное подводящее упражнение к перекатам и кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно

Начинать обучение необходимо с упражнений, подготовительных группировкам:

Сильные наклоны туловища вперед, к ногам.

- глубокое приседание на всей ступне с захватом голени обеими руками.
- лежа на спине, сгибание ног к груди.
- сидя с прямыми ногами, наклоны туловища вперед, к ногам.
- сидя с прямыми ногами, одновременно сгибание ног к груди и наклон туловища к ногам.
- то же с захватом голени руками.

Перекаты — движения с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, применяются как подводящие упражнения и как прием самостраховки при падениях. Таким образом можно считать, что перекаты это одно из самых важных базовых упражнений акробатики.

Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики», но в незначительном объеме. В 1 классе нашей школы, гимнастикой учащиеся занимаются 17 уроков, акробатике уделяется всего 6 уроков, остальные 8 уроков учащиеся занимаются на гимнастических снарядах и сдают зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности в соответствии с содержанием материала программы. Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в соревнованиях.

Применение акробатики позволяет разнообразить содержание, структуру и организацию урока, оценить результаты педагогического воздействия на учащихся, своевременно вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию это учащимися школы. Выполнение акробатических элементов интересно детям, так как привлекает их своей доступностью. Оно способствует развитию всех физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм школьника.

Работая в рамках ФГОС, системно-деятельностный подход в формировании УУД реализую через педагогические технологии: проектные, информационные и игровые. Безусловно, любимой технологией у младших школьников является игровая. Применяю в своей работе разные упражнения, направленные на развитие различных УУД. Например, упражнение «Светофор».

#### **Его задачи:**

- стимулировать интерес к двигательной активности у детей, развивать быстроту, ловкость в игре
- закрепить знание детей о правилах безопасного поведения на дорогах, подвести к осознанию необходимости соблюдения правил дорожного движения;
- развивать интеллектуальные функции: мышление, память, ориентировку в пространстве при выполнении упражнения «Светофор»
- воспитывать интерес у детей к накоплению знаний правил дорожного движения, осознанное отношение к своей безопасности;

#### **Правила:**

Берутся три кубика красного, зелёного и жёлтого цвета. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам учителя: на красный сигнал приседают, на зелёный — встают, на жёлтый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят на месте, жёлтый — ходьба на месте с высоким подниманием бедра, зелёный — легкий бег.

За каждую ошибку учащиеся приседают пять раз. Выигрывает тот, кто меньше всего ошибётся.

Итак, акробатические упражнения содействуют развитию общей физической подготовленности младших школьников, а также силы, быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве. Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, большой эмоциональности и доступности они являются одним из важных средств в физическом воспитании младших школьников.

Системная работа учителя физической культуры по использованию комплексов гимнастических и акробатических упражнений, упражнений с использованием снарядов способствует развитию у первоклассников физических способностей, формированию у них дисциплинированности, ответственности и собранности. Целенаправленная организации педагогического взаимодействия с родителями первоклассников через активизацию их участия в воспитании детей будет способствовать педагогической поддержке не только своих детей, но и класса в целом. Таким образом, успехи на уроках физкультуры, в свою очередь, не только повысят активность детей, но и их социальный статус и приведут младших школьников к успешной социальной адаптации.