

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Выпускающая кафедра Естествознания, математики и частных методик
(полное наименование кафедры)

Быкова Татьяна Олеговна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой Кандидат биологических наук доцент
Е. С. Панкова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

13.06.2019

Епанкова

(дата, подпись)

Руководитель

Кандидат биологических наук доцент Е. С. Панкова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты Епанкова

Обучающийся Быкова Т. О.

13.06.2019

(фамилия; инициалы) (дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск
2019

Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Быкова Татьяна Олеговна

Ф.И.О. студента

44.03.05 Педагогическое образование,

направление обучения

Начальное образование и русский язык

направленность (профиль) образовательной программы

«Изучение актуального состояния физической подготовленности младших
школьников»

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

| Формируемые компетенции | Продвинутый уровень сформированности компетенций | Базовый уровень сформированности компетенций | Пороговый уровень сформированности компетенций |
|--|--|--|--|
| ОК-1 способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения | ✓ | | |
| ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции | ✓ | | |
| ОК-3 способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве | | ✓ | |
| ОК-6 способен к самоорганизации и самообразованию | ✓ | | |
| ОПК-1 готов сознавать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности | ✓ | | |
| ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся | ✓ | | |
| ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов | ✓ | | |
| ПК-2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики | ✓ | | |
| ПК-6 готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса | ✓ | | |
| ПК-7 способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности | ✓ | | |
| ПК-8 способен проектировать образовательные программы | | ✓ | |
| ПК-11 готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования | ✓ | | |

В процессе работы Билова Т.О. продемонстрировала предвзятость уровни сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как ответственной, самостоятельной исследователь, составив как педагог-исследователь

Содержание ВКР _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Структура ВКР _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР _____ предъявляемым требованиям.
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

_____. 2019

Научный руководитель

Билова Т.О.
подпись

Билова Т.О.
расшифровка подписи

Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: pankova1@mail.kspu.ru / ID: 6226634

Проверяющий: (pankova1@mail.kspu.ru / ID: 6226634)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://users.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 11
Начало загрузки: 17.06.2019 20:53:38
Длительность загрузки: 00:00:03
Имя исходного файла: Быкова Т.О.
ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 18.06.19
Размер текста: 843 кБ
Символов в тексте: 144907
Слов в тексте: 18075
Число предложений: 1816

Е.Панкова

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 17.06.2019 20:53:41
Длительность проверки: 00:00:01
Комментарии: не указано
Модули поиска: Модуль поиска Интернет

ЗАИМСТВОВАНИЯ

35,75% 

ЦИТИРОВАНИЯ

0% 

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

64,25% 



Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Быкова Татьяна Осиповна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: Изучение актуального состояния физической подготовленности младших школьников

(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

07.06 .2019

дата

Быкова

подпись

Содержание

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ..... | 6 |
| 1.1. Понятие физической подготовленности | 6 |
| 1.2. Возрастные особенности физической подготовленности у младших школьников..... | 7 |
| 1.3. Факторы, влияющие на развитие физической подготовленности .. | 10 |
| 1.3.1. Активный образ жизни как фактор развития физической подготовленности | 10 |
| 1.3.2. Двигательная активность как фактор развития физической подготовленности | 13 |
| 1.3.3. Физические способности как фактор развития физической подготовленности | 17 |
| 1.3.4. Взаимозависимость факторов, влияющих на развитие физической подготовленности | 26 |
| Выводы к главе I | 27 |
| ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ 3 КЛАССА | 29 |
| 2.1. Критерии и уровни развития физической подготовленности у младших школьников | 29 |
| 2.2. Актуальный уровень физической подготовленности у младших школьников..... | 33 |
| 2.3. Методические рекомендации по развитию физической подготовленности младших школьников в учебном процессе | 48 |
| 2.3.1. Совместная работа учителя с учащимися и их родителями..... | 52 |
| 2.3.2. Физкультурные минутки..... | 59 |
| 2.3.3. Подвижные перемены и динамические паузы..... | 65 |
| Выводы к главе II | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 70 |
| Список литературы | 72 |
| Приложения | 78 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обусловлена изменяющимися условиями жизни человечества. В настоящее время физическим нагрузкам уделяется недостаточное внимание, и пассивный, малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при распространении различных инфекций и заболеваний. Особенно опасно обстоит дело с этим у детей. В наш век высоких технологий и доступных гаджетов они перестают уделять внимание подвижным играм на свежем воздухе и все больше и больше становятся подверженными гиподинамии. Для того чтобы школьники росли здоровыми и крепкими, им необходимо правильное физическое развитие.

Первые работы, изучающие физическое развитие детей в качестве основного критерия состояния здоровья, появляются в России в 90-х гг. XIX столетия. Пионером массовых обследований физического развития детского населения по праву считается Ф. Ф. Эрисман. Позже изучением физического развития, а также физической подготовленности в частности, занимались К. Л. Чернов, Н. А. Бернштейн, В. М. Зацюрский, В. С. Фарфель.

Развитие физической подготовленности является неотъемлемой частью развития младших школьников и занимает особое место в подготовке детей к взрослой жизни.

Работа по развитию физической подготовленности отличается большим разнообразием форм, которые требуют от детей проявления дисциплины, организованности и инициативы, что способствует воспитанию примерного поведения, энергичности и находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным развитием, нравственным воспитанием и трудовым обучением, развитие физической подготовленности способствует гармоничному развитию младших школьников.

Физическая подготовленность младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым

условиям среды. Правильное физическое развитие в младшем школьном возрасте является обязательным условием всестороннего развития личности ребенка.

Цель исследования: оценить актуальное состояние физической подготовленности младших школьников и разработать комплекс мер по ее развитию.

Объект исследования: физическая подготовленность младших школьников.

Предмет исследования: актуальное состояние физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза: актуальное состояние физической подготовленности младших школьников определяется степенью активности их образа жизни, уровнем двигательной активности и физическими способностями учащихся.

Данной цели соответствуют поставленные задачи:

1. Изучить теоретические аспекты физической подготовленности младших школьников;
2. Изучить возрастные особенности физической подготовленности у младших школьников;
3. Определить факторы, влияющие на уровень развития физической подготовленности младшего школьника;
4. Выделить критерии, подобрать методики для констатирующего эксперимента;
5. Провести констатирующий эксперимент и осуществить количественную и качественную обработку его результатов.
6. Разработать комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы;
2. Тестирование;
3. Метод математической обработки данных.

Практическая значимость исследования заключается в изучении актуального состояния физической подготовленности учащихся конкретного класса и поиску способов его оптимизации.

Исследования в этой области встречаются не часто и в основном касаются физической культуры в целом. Новизна нашей работы в том, что физическая подготовленность младших школьников рассматривается нами с разных сторон, и по каждому компоненту физической подготовленности даются методические рекомендации.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ СШ №79 города Красноярска. Испытуемыми были учащиеся 3 «В» класса. В классе 23 человека в возрасте 9 – 10 лет.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из: введения, двух глав, двух выводов, заключения, библиографического списка, приложения.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Понятие физической подготовленности

Здоровье – это одна из важнейших ценностей человеческой жизни, это залог долголетия и благополучия человека. Здоровье – это состояние организма человека в том случае, когда функции всех его органов и внутренних систем уравновешены и гармонично взаимодействуют с внешней средой, а также отсутствуют какие-либо болезненные симптомы или изменения в организме [10]. Образ жизни определяет отношение человека к своему здоровью и к обеспечению своей безопасности в окружающей среде. Если образ жизни способствует укреплению и сохранению здоровья человека, то такой образ жизни называют здоровым.

Здоровый образ жизни – это процесс осознанного соблюдения человеком конкретных правил, норм и ограничений в повседневной жизни, содействующих сохранению здоровья, наилучшему приспособлению организма к изменяемым условиям среды, высокому уровню работоспособности в трудовой деятельности [61, с. 74].

Традиционно определяют 3 вида здоровья: физическое, психическое и социальное.

Физическое здоровье – важнейший элемент в структуре состояния здоровья человека. Физическое здоровье – это состояние организма, характеризующееся возможностями приспособленного развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок [43, с. 127]. Основным фактором физического здоровья является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических

способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной активной деятельности [19, с. 292].

1.2. Возрастные особенности физической подготовленности у младших школьников

Младшие школьники испытывают большое умственное напряжение, вызванное потоком информации, в особых случаях переходящее в нервное истощение или переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Таким образом, в силу своих возрастных особенностей младшие школьники испытывают особую потребность в физической деятельности [7, с. 57].

Младший школьный возраст охватывает возраст детей с 6 – 7 до 11 лет (I – IV классы). В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих физическую активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности [3, с. 184].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Нарушение осанки в этом возрасте обуславливается следующим: костная ткань детей 6 – 7 лет содержит в себе больше органических веществ и воды, чем у взрослых [12, с. 57].

Отличительной чертой детского черепа является своеобразное соотношение его мозгового отдела с лицевым: у 6 – 7 летнего ребенка 1:3,5, а у взрослого 1:2 – 2,5. С 7 до 9 лет череп растет одинаково спереди и сзади от наружного отверстия слухового прохода. Также изменение размеров и

формы лицевого черепа у детей связано с прорезыванием зубов, укреплением функций жевательных мышц [12, с. 62].

С возрастом увеличивается емкость камер сердца (предсердия и желудочки), у младшего школьника значение равно 23 мл. Цикл работы сердца составляет 0,63 секунды, чистота сердечных сокращений 95 – 100 ударов в минуту. Жизненная емкость, зависящая от таких факторов, как: тип дыхания, длина тела и т.д. в среднем равна 1100 – 1200 мл [12, с. 81].

Растущий организм ребенка требует синтеза новых тканей, на который уходит значительная часть энергии, вследствие чего обмен веществ взрослого значительно ниже, чем у ребенка.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие [12, с. 94].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7 – 10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Также для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Формы активного отдыха, рациональное соотношение различных видов занятий, отобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, удовлетворяют их потребности в двигательной активности, что является основой полноценного развития физической подготовленности детского организма.

Воспитание физических способностей в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические способности совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей. Первый сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием физических способностей. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей [30, с. 8].

Физические способности развиваются на протяжении всего школьного возраста. Это обусловлено завершением биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов этих способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. Специально организованные в этот период педагогические воздействия обеспечивают наилучший развивающий эффект.

В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования своих способностей.

1.3. Факторы, влияющие на развитие физической подготовленности

Физическая подготовленность – один из прямых показателей состояния здоровья, который является интегральной характеристикой растущего организма, а потому исследования ее уровня и гармоничности представляется особенно необходимым [5, с. 22].

Уровень физической подготовленности зависит от многих факторов. Непосредственно действующими на развитие физической подготовленности являются активный образ жизни младшего школьника, уровень его двигательной активности, а также уровень развития физических качеств или способностей учащегося. Эти факторы важны с точки зрения профилактики заболеваний и укрепления здоровья, так как могут быть изменены волей и желанием практически каждого человека.

1.3.1. Активный образ жизни как фактор развития физической подготовленности

На данный момент социальная обстановка в обществе такова, что родители стремятся развивать своего ребёнка в большей мере интеллектуально, поскольку именно большой запас знаний, по мнению многих родителей, обуславливает достойное существование ребенка.

Активный образ жизни – устоявшаяся индивидуальная система распределения времени на те или иные виды жизнедеятельности человека [59, с. 37].

В настоящее время недопустимо ограничивать активную деятельность учащихся только на уроках физической культуры. В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей. Например, физкультминутками на уроках, подвижными переменами, школьными мероприятиями, посвященными здоровому образу жизни и др.

В домашних условиях особую роль играет распорядок дня и активное проведение досуга.

Несоблюдение распорядка, неумение планомерно распределять время неблагоприятно сказывается на растущем организме ребенка. Семилетний ребенок проводит 3 – 4 часа за партой в школе, потом 1,5 – 2,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. Неумение правильно распределять время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять и подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития.

Таким образом, режим дня – это такая форма организации деятельности человека в течение суток, которая, учитывая закономерности и особенности его организма, позволяет с наибольшей эффективностью использовать оставшееся время для полезной деятельности. С одной стороны, правильно составленный режим дня помогает обеспечить нормальную работу всех органов, т.е. их здоровье. С другой стороны, основные нагрузки должны приходиться на время наибольшей работоспособности организма.

На основе многочисленных исследований медиков, социологов, организаторов производства и многих других специалистов разработан

примерный режим дня, как для взрослых, так и для детей. Для школьников рекомендуется следующий примерный режим дня.

Таблица 1 – Примерный режим дня для младших школьников

| Для школьников, которые учатся в первую смену | |
|--|---------------|
| Пробуждение | 7.00 |
| Утренняя зарядка, туалет | 7.00 – 7.30 |
| Завтрак | 7.30 – 7.50 |
| Дорога в школу | 7.50 – 8.20 |
| Занятия в школе | 8.30 – 12.30 |
| Дорога из школы домой | 12.30 – 13.00 |
| Обед | 13.00 – 13.30 |
| Прогулка на воздухе | 13.30 – 14.30 |
| Приготовление уроков | 14.30 – 17.30 |
| Ужин, прогулка, свободные занятия | 17.30 – 21.00 |
| Приготовление ко сну | 21.00 – 21.30 |
| Сон | 21.30 – 7.00 |
| Для школьников, которые учатся во вторую смену | |
| Пробуждение | 7.30 |
| Утренняя зарядка, туалет | 7.30 – 8.00 |
| Завтрак | 8.00 – 8.30 |
| Приготовление уроков | 8.30 – 11.30 |
| Прогулка на воздухе | 11.30 – 12.30 |
| Обед | 12.30 – 13.00 |
| Дорога в школу | 13.00 – 13.20 |
| Занятия в школе | 13.30 – 17.30 |
| Дорога из школы домой | 17.30 – 18.00 |
| Ужин, прогулка, свободные занятия | 18.00 – 21.00 |
| Приготовление ко сну | 21.00 – 21.30 |
| Сон | 21.30 – 7.30 |

Безусловно, каждый может внести в этот режим свои изменения и дополнения, однако в целом он должен соответствовать рекомендациям и главное – выполняться.

У школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, отличаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Благоприятно отражаются занятия

физической культурой и на развитии всего опорно-двигательного аппарата ребенка [5, с. 23]. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Установлено, что школьники, которые систематически проводят досуг активно, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы [20, с. 22]. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что ведение активного образа жизни является необходимым условием гармоничного развития личности в целом и его физической подготовленности в частности.

1.3.2. Двигательная активность как фактор развития физической подготовленности

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму. Двигательная

активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений [17, с. 9].

Выделяют регламентируемую, частично регламентируемую и не регламентируемую двигательную активность [32, с. 24].

Таблица 2 – Виды двигательной активности

| Регламентируемая двигательная активность | Частично регламентируемая двигательная активность | Не регламентируемая двигательная активность |
|---|---|--|
| <p>Представляет собой суммарный объём специально избираемых и направленно воздействующих на организм школьника двигательных действий (например, на уроке физической культуры). Объём времени регламентируемой двигательной активности младших школьников включает уроки физической культуры (3 раза в неделю по 45 минут), физкультурные минутки (5 минут), подвижные перемены (20 – 30 минут), спортивный час в группе продлённого дня (50 – 60 минут) и выполнение домашних заданий по физической</p> | <p>Представляет собой объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время туристического похода).</p> | <p>Включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). В результате исследований было сделано предположение, что «мерилом» спонтанной (не регламентируемой) активности, "...не связанной ни с питанием, ни с поведением в среде себе подобных..." [33], является количество израсходованной энергии. Под спонтанной двигательной активностью понимаются такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно</p> |

| | | |
|--|--|--|
| культуре (15 – 25 минут). Этот объём может быть увеличен за счёт внешкольной спортивной массовой работы, такой как кружки, спортивные секции, соревнования и др. | | факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма, закономерно повторяются на протяжении различных периодов жизненного цикла и занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма. |
|--|--|--|

Изменения объема двигательной активности между разными индивидами превосходят по размаху изменения в различные дни у одного лица. При помощи близнецового метода показано, что индивидуальный объем двигательной активности у людей генетически предопределен в виде потребности в движениях, однако генетическая составляющая двигательной активности не является единственной [31]. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности обусловлен в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте и у взрослых преимущество получают социальные факторы. Индивидуальный объем двигательной активности складывается в процессе жизнедеятельности под влиянием окружающей среды, при этом генетический компонент, возможно, предопределяет не сам объем активности, а определенную склонность к какой-либо величине активности. То есть, возможно, что наследуется только предпосылка для развития двигательной активности. Это соответствует современным взглядам на значение природных факторов для индивидуального поведения. Следовательно, объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетики и среды.

Общеизвестно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: снижается функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется болезненная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие. Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень физических способностей. Дети с недостатком движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

Из медицинской практики известно, что дети, не имеющие достаточного количества движения, отстают в умственном развитии от сверстников. Ежегодные медицинские осмотры школьников выявляют значительное число детей, имеющих нарушения моторики, физического развития различных стадий сложности [43, с. 454]. Помимо этого, в процессе диагностики обнаруживают многие проявления функциональной незрелости в сенсомоторном развитии школьников, составляющих основу физических способностей (бега, метания, прыжков, ходьбы, ползания и др.).

В настоящее время более 40% школьников в нашей стране страдают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 25% детей поставлены конкретные диагнозы [20, с. 21]. Поэтому особенно большое значение имеет организация системы целенаправленных действий, связанных с развитием физических способностей у детей. Цель этой деятельности заключается, прежде всего, в том, чтобы способствовать оптимальному физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

1.3.3 Физические способности как фактор развития физической подготовленности

Для характеристики физических возможностей человека, используется термин «физические способности».

Развитие физических способностей занимает особое место в физическом воспитании. Практические исследования показывают, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает недостаточно развитая техника движений, а главным образом оттого, что они не достигли оптимального уровня в развитии основных физических качеств.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения [18, с. 95]. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость и гибкость.

1. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [9, с. 73].

Таблица 3а – Характеристика физических способностей (сила)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|---|--|--|
| Килограммами – оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила – | Упражнения с высокой сопротивляемостью: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. В | 1. метод серийных упражнений; 2. метод интервальных упражнений. |

| | | |
|--|---|--|
| $\frac{\text{абсолютная сила}}{\text{вес человека}}$ | <p>качестве сопротивления используют вес предметов (набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием (канат), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу), метание и толкание мячей.</p> <p>2. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (упражнения в упорах, лазание по канату).</p> | |
|--|---|--|

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.) [25, с. 31].

Типичными средствами развития силы являются: в 7 – 9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10 – 11 лет – общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными

мячами, гимнастическими палками), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

2. Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени [9, с. 89].

Таблица 3б – Характеристика физических способностей (быстрота)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|--|---|--|
| Временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. | <p>1. Упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;</p> <p>2. упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;</p> <p>3. скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;</p> <p>4. упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании</p> | <p>1. повторный;</p> <p>2. переменный (с варьирующими ускорениями);</p> <p>3. игровой;</p> <p>4. соревновательный.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой. | |
|--|--|--|

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11 – 12 лет у девочек и 12 – 13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения. Типичное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера [21, с. 169]. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

3. Ловкость (координация движений) – способность быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [9, с. 102].

Таблица 3в – Характеристика физических способностей (ловкость)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|--------------------------------|----------------------------------|--|
| Координационными возможностями | Для развития ловкости могут быть | 1. соревновательный; 2. метод повторных |

| | | |
|--|---|------------------------------------|
| <p>(в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, чистоте движений в ограниченном пространстве).</p> | <p>использованы различные упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические упражнения. 2. Прыжки в длину и высоту. 3. Подвижные игры. 4. Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками. 5. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь). 6. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. | <p>упражнений; 3. игровой.</p> |
|--|---|------------------------------------|

Развитие равновесия – еще один путь развития координированности человека.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [9, с. 121].

Таблица 3г – Характеристика физических способностей (равновесие)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|--|---|---|
| Координационными возможностями (в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, чистоте движений в ограниченном пространстве). | 1. Упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2. Упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями. | 1. метод повторных упражнений; 2. метод интервальных упражнений. |

В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений. В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

4. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности [9, с. 129].

Таблица 3д – Характеристика физических способностей
(выносливость)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| Временем, в течение которого человек | Физические упражнения, требующие | 1. метод непрерывных |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| выполняет физическую работу. | умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время: 1. циклические упражнения: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе; 2. подвижные игры с повышенной моторной плотностью. | упражнений небольшой интенсивности; 2. метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами. |
|------------------------------|---|--|

У младших школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма (направлены на совершенствование способности противостоять неблагоприятным сдвигам, в связи с большим кислородным долгом и избытком молочной кислоты в организме).

Различают выносливость общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

- Скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию).
- Силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (многократное выполнение приседаний, подтягиваний).

- Скоростно-силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с критической скоростью и максимальным напряжением мышц [9, с. 135].

5. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата [9, с. 141].

Таблица 3е – Характеристика физических способностей (гибкость)

| Характеризуется | Средства развития | Методы развития |
|-----------------------------------|---|--|
| Максимальной амплитудой движения. | 1. Выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании; 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без; 3. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; 4. Упражнения у гимнастической стенки; 5. Глубокие приседания на всей ступне; 6. “Стретчинг” – методика развития гибкости с помощью статических упражнений. | 1. Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. |

В процессе развития физических способностей не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их “расшатанности”, нарушает осанку и негативно сказывается на проявлении других физических

способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечит беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться до появления пота, чтобы избежать мышечных травм; упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причем вначале медленно, потом быстрее.

Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей и снижение частоты движений.

Работу по развитию гибкости нужно совместить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую соразмерность в их проявлении.

В занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических – больше.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде и при этом резких движений надо избегать.

Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9 – 10 лет, активной в 10 – 14 лет. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14 – 15 лет и 16 – 17 лет, у мальчиков – в 9 – 10, 13 – 14 и 15 – 16 лет. Возраст – 13 – 15 лет наиболее благоприятны для развития подвижности в различных суставах. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20 – 30% выше, чем у мальчиков [14, с. 45].

Работа над развитием гибкости в младшем и среднем школьном возрасте оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с возрастом, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее.

Исходя из сказанного выше, можно сделать вывод: для развития физических способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на

скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции ребёнка на внешние нагрузки [29, с. 21].

Данные методы являются идеальным универсальным средством совершенствования физических способностей, особенно комплексного проявления. Кроме того, они в значительной мере повышают эффективность обучения, а, следовательно, и эффективность всего учебного процесса.

1.3.4. Взаимозависимость факторов, влияющих на развитие физической подготовленности

Различные исследования в области медицины, физиологии и физической культуры подтверждают, что наиболее значимую роль в развитии физической подготовленности играет образ жизни человека. Если у него наблюдается ухудшение состояния здоровья, развитие и прогрессирование хронических заболеваний, ожирение, нарушение зрения, осанки, сердечно–сосудистые заболевания и т.д., то в 80% случаев это говорит о том, что человек в повседневной жизни испытывает дефицит двигательной активности. [43, с. 96]

Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Движение для человека – это, конечно же, физические нагрузки. Постоянная физическая нагрузка необходима и полезна, она делает организм выносливее и крепче, повышает его сопротивляемость болезням. Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, а также непосредственно влияет на формирование и развитие физических способностей [23, с. 114].

Выводы к главе I

Здоровый образ жизни неотъемлемо связан с физической подготовленностью человека. В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, огромный поток информации, сложные социальные условия жизни, что неизменно приводит к эмоциональному напряжению и снижению уровня физической подготовленности.

1. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

2. Физическая подготовленность – один из обобщающих параметров здоровья, зависящий от многих факторов. В большей мере на уровень физической подготовленности влияет активный образ жизни, уровень двигательной активности и уровень развития физических способностей или качеств.

3. Формы активного отдыха, рациональное соотношение различных видов занятий, отобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, удовлетворяют потребности младших школьников в двигательной активности, что является основой полноценного развития физической подготовленности детского организма.

4. Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму. Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

5. Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее

выполнения. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость и гибкость.

б. Факторы развития физической подготовленности непосредственно взаимосвязаны друг с другом. Достаточная двигательная активность в повседневной жизни является необходимым условием гармоничного развития детского организма, а также непосредственно влияет на формирование и развитие физических способностей.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧЕНИКОВ 3 КЛАССА

2.1. Критерии и уровни развития физической подготовленности у младших школьников

На основе определения из словаря-справочника В. П. Дудьева [19, с. 292] нами были выбраны критерии и уровни развития физической подготовленности у младших школьников. К каждому критерию нами были подобраны методики для выявления ее актуального состояния.

Таблица 4 – Изучение уровня физической подготовленности младших школьников (диагностическая программа исследования)

| Критерии | Уровни развития, балл | | | Диагностика |
|---|--|---|--|--|
| | Высокий | Средний | Низкий | |
| <p>1) Двигательная активность – количество локомоций и двигательных действий</p> <p>2) Степень активности образа жизни – система распределения времени на ту или иную двигательную деятельность</p> | <p>Ученики участвуют в специально избираемых двигательных действиях (плавание, занятия атлетической гимнастикой, танцами, футболом и др.) и выполняют от 17 тыс. до 20 тыс. локомоций в сутки.</p> <p>6 (3 + 3) баллов</p> | <p>Ученики выполняют двигательные действия по ходу решения стихийно возникших задач (наклоны, приседания, метания, езда на велосипеде, бег и др.) и выполняют от 15 тыс. до 17 тыс. локомоций в сутки.</p> <p>4 (2 + 2) балла</p> | <p>Ученики выполняют двигательные действия только механически, в ходе решения простой двигательной задачи (ходьба, смена положения тела и др.) и выполняют менее 15 тыс. локомоций в сутки.</p> <p>2 (1 + 1) балла</p> | <p>Методика «Шагометрия», Методика-тест Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни».</p> |
| <p>3) Физические способности – свойства, отвечающие требованиям двигательной деятельности и</p> | <p>Ученики систематически получают физическую нагрузку и выполняют 5 и более тестов соответственно нормам ГТО.</p> | <p>Ученики получают физическую нагрузку нерегулярно, эпизодично и выполняют 4 теста соответственно нормам ГТО.</p> | <p>Ученики почти не получают физическую нагрузку и выполняют 3 и менее тестов соответственно нормам ГТО.</p> | <p>6 контрольных нормативов ГТО.</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| обеспечивающие эффективность ее выполнения. | 3 балла. | 2 балла | 1 балл | |
| Физическая подготовленность | Ученики занимаются спортом, находятся в постоянном движении, регулярно проводят время на свежем воздухе в динамических играх. | Ученики имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности, отличаются наличием небольших пробелов в физическом воспитании. | Ученики имеют значительные проблемы в физическом развитии, большие проблемы в спортивной деятельности, а также пассивно проводят свободное время. | |
| | 9 – 7 баллов | 6 – 4 баллов | 3 – 0 баллов | |

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ СШ №79 города Красноярска. Испытуемыми были учащиеся 3 «В» класса. В классе 23 человека в возрасте 9 – 10 лет.

Основным методом исследования на этапе констатирующего эксперимента был метод количественной и качественной оценки здоровья младшего школьника и его резервов.

В ходе проведения методик, были получены результаты исходного уровня развития физической подготовленности у учащихся 3 «В» класса (Приложения Б, В, Г). Все проведенные методики обобщены в таблице 5. В ней обозначены баллы и определен уровень развития физической подготовленности.

Таблица 5 – Констатирующий эксперимент в 3 «В» классе.

| Ученик | Балл, методика «Шагометрия», уровень | Балл, тест Х. Брандл–Бреденбека «Активный образ жизни», уровень | Балл, 6 контрольных тестов ГТО, уровень | Балл, общий уровень физической подготовленности |
|--------------|--------------------------------------|---|---|---|
| Абдулазиз А. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Айназиз К. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Александр П. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Александр Д. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Александр К. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Ангелина Н. | 3в | 3в | 3в | 9в |
| Анна Д. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Артем В. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Артем К. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Артем Ч. | 1н | 1н | 1н | 3н |

| | | | | |
|-------------|----|----|----|----|
| Глеб М. | 3в | 2с | 3в | 8в |
| Данил Д. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Даниил Б. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Дарья Б. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Илья П. | 3в | 3в | 3в | 9в |
| Магомед Г. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Максим Г. | 2с | 2с | 1н | 5с |
| Мариям Ж. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Олеся П. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Роман Б. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Темирхан А. | 2с | 2с | 2с | 6с |
| Юлия Ж. | 1н | 1н | 1н | 3н |
| Юрий Т. | 1н | 1н | 1н | 3н |

2.2. Актуальный уровень физической подготовленности у младших школьников

Так как уровень физической подготовленности зависит от различных факторов, мы должны проследить закономерность их влияния, поэтому изучение уровня физической подготовленности младших школьников мы проводили на основе выбранных критериев, используя следующие методики:

1. Методика «Шагометрия», измеряющая уровень двигательной активности учащихся, т.к. физическая подготовленность младшего школьника напрямую зависит от уровня развития его двигательных качеств.

2. Тест, основой которого послужила разработка профессора Х. Брандл-Бреденбека [60, с. 46] для оценки степени активности образа жизни младших школьников.

3. Комплекс контрольных нормативов (6 тестов) ГТО [24, с. 59], который позволяет информативно и объективно оценивать уровень развития основных физических способностей.

1. Методика «Шагометрия»

Цель: измерение уровня двигательной активности младших школьников.

Метод оценивания: статистическая обработка результатов показателей шагомера.

Материалы: устройство «шагомер».

Процедура эксперимента:

Шагометрия – метод научного исследования, который предполагает измерение количества сделанных ребёнком в течение дня шагов с помощью специального прибора – шагомера.

Шагомер позволяет фиксировать основные движения, в которых принимает участие большинство крупных мышечных групп (шаги при ходьбе и беге, приседания, подскоки, наклоны и т.д.), не регистрируя движения отдельных мышечных групп (плечевого пояса, рук, ног).

Обработка результатов:

По измерению шагомером количества шагов, пройденных за сутки, присваивается уровень двигательной активности.

Таблица 6 – Уровни двигательной активности

| МЕТОД | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Шагометрия | 10 – 15 тыс. шагов в сутки | 15 – 17 тыс. шагов в сутки | 17 – 20 тыс. шагов в сутки |

Результаты методики «Шагометрия» изложены в таблице 7 приложения Б и проиллюстрированы рисунком 1.

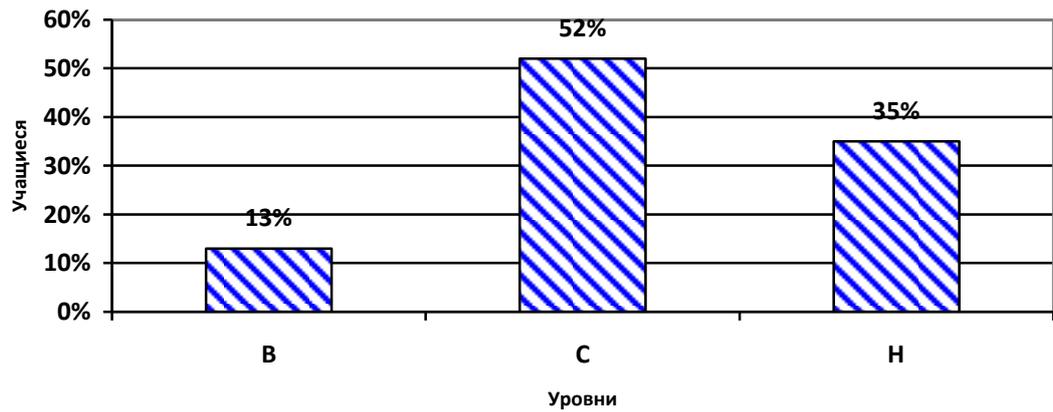


Рис. 1. Результаты методики «Шагометрия» – изучение исходного уровня двигательной активности.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню двигательной активности относятся школьники, показатели которых не отвечают гигиенической норме, т.к. они не занимаются спортом и ежедневно очень мало двигаются. Диапазон средних значений их показателей составляет 12590 шагов в сутки, при норме от 17 до 20 тысяч шагов. К этому уровню относятся 8 учеников 3 «В» класса (35%).

К среднему уровню двигательной активности относятся школьники, показатели которых близки к норме двигательной активности соответствующей возрасту, т.к. они часто гуляют и активно проводят время дома (подвижные игры, активная помощь родителям по дому). Диапазон средних значений их показателей составляет 16158 шагов в сутки. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «В» класса (52%).

К высокому уровню двигательной активности относятся школьники, показатели которых соответствуют гигиенической норме, т.к. они занимаются в спортивных секциях и предпочитают активный отдых. Диапазон средних значений их показателей составляет 19060 шагов в сутки. К этому уровню относятся 3 ученика 3 «В» класса (13%).

2. Методика–тест Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни»

Цель: определение степени активности образа жизни младшего школьника.

Метод оценивания: статистический анализ результатов теста.

Материалы: тест (Приложение А).

Процедура эксперимента:

Для оценки уровня активности образа жизни нами подобран тест, который выявляет приверженность младшего школьника к определенному роду деятельности – к активному времяпрепровождению или пассивному проведению досуга.

Эпоха научно-технических гаджетов, развитие городского транспорта и других средств передвижения привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни. Именно этот фактор оказывает наибольшее влияние на развитие физической подготовленности, так как пропагандирует пассивное проведение досуга младших школьников. Когда ребенок проводит слишком много времени у телевизора или компьютера, то это оценивается как высокий уровень пассивности, который в срочном порядке нужно исправлять.

Обработка результатов:

Фиксируется количественная оценка качественных показателей в условных единицах – баллах.

1) 3б.

2) 2б.

3) 1б.

Расчет в процентном соотношении проводится по формуле (1):

$$100*(x-min)/(max-min), \quad (1)$$

где x – количество баллов;

min и max – минимальные и максимальные значения результатов индивидуального ранжирования факторов.

Высчитав в процентном соотношении все показатели, мы можем установить уровень активности образа жизни младшего школьника.

Таблица 8 – Уровни активности образа жизни

| Активность образа жизни | | |
|-------------------------|--------------------|--------------------|
| Низкий уровень, % | Средний уровень, % | Высокий уровень, % |
| 0 – 33 | 34 – 68 | 69 – 100 |

Низкий уровень (степень) активности образа жизни: Твой образ жизни нельзя назвать активным. Ты много времени проводишь в статике (без движения), что впоследствии приведет к комплексным нарушениям в организме. Постарайся больше двигаться (дома, в школе), активнее проводить выходные, делать 10 – минутную зарядку трижды в день, больше гулять. Вот увидишь – тебе понравится быть активным!

Средний уровень (степень) активности образа жизни: Тебе следует быть чуточку внимательнее к своему образу жизни. Ведь в нем всегда есть место для позитивных изменений. Поднимайся по лестнице вместо лифта, пройди по улице вместо игры на компьютере, обязательно погуляй или побегай на выходных, чаще устраивай себе тренировки на дому. Не забывай об этих простых способах сделать свою жизнь динамичнее.

Высокий уровень (степень) активности образа жизни: Ты делаешь очень много для того, чтобы сохранять максимальную активность. Ты соблюдаешь большинство правил здорового образа жизни, и тебе нравится активно проводить свое свободное время. Но не забывай, что иногда нужно сделать своему организму выходной.

Результаты методики–теста Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни», оценивающего степень активности образа жизни изложены в таблице 9 приложения В и проиллюстрированы рисунком 2.

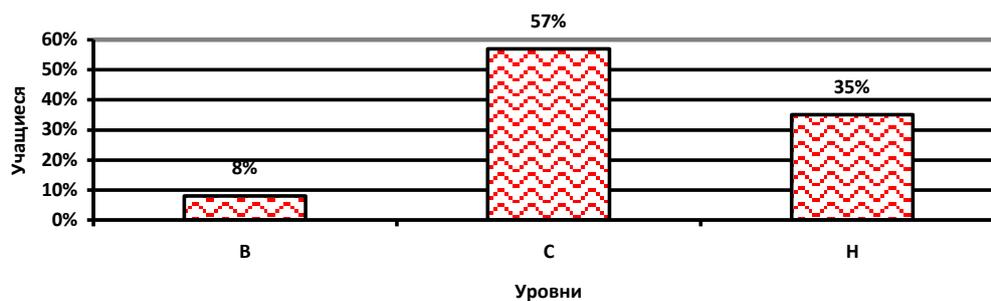


Рис. 2. Результаты методики-теста, оценивающей исходную степень активности образа жизни.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых ниже допустимого значения, т.к. они предпочитают пассивный отдых дома. К этому уровню относятся 8 учеников 3 «В» класса (35%).

К среднему уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых соответствуют средней норме, т.к. они совмещают активное и пассивное времяпрепровождение. К этому уровню относятся 13 учеников 3 «В» класса (57%).

К высокому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых выше допустимого значения, т.к. они предпочитают активный отдых и подвижное времяпрепровождение. К этому уровню относятся 2 ученика 3 «В» класса (8%).

3. Комплекс контрольных нормативов (тестов), оценивающий уровень развития физических способностей

Цель: определение уровня физических способностей младшего школьника.

Метод оценивания: наблюдение за сдачей нормативов на уроке физкультуры и анализ результата.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех

физических способностей (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации или чрезмерного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

Процедура эксперимента:

Мы остановились на проведении 6 тестов, каждый из которых соответствует какой-либо физической способности:

1. Бег на 60 метров
2. Челночный бег на 3*10м
3. Бег на 1000м
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Таблица 10 – Методика проведения тестов для выявления уровня физических способностей

| Тесты | Методика проведения |
|--------------------|---|
| «Бег на 60 метров» | Задание проводится на ровной дорожке длиной не менее 70 м. На дорожке отмечается линия старта и через 60 м линия финиша. За линией финиша на расстоянии 5 - 6 м ставится яркий флажок. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимальной возможной скоростью. Забеги проводятся парами. Инструктор по физической культуре с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком находится у стартовой линии и выполняет функцию стартера. По команде «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по |

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» стартер поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» стартер резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Точность измерения – до 0,1 сек. Инструктором по физической культуре во время короткого отдыха (3 - 5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.</p> |
| «Челночный бег на 3*10 метров» | <p>Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Фиксируется общее время бега. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительная тренировка.</p> |
| «Бег на 1000 метров» | <p>Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6 - 8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>выполнению задачи (пробежать 1 км) бегуны останавливаются, и определяются их результаты. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В результаты записывается показатель продолжительности бега (точность измерения – до 0,1 сек.).</p> |
| «Прыжок в длину с места» | <p>Испытуемый встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади на руки. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Участник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат. Если ребенок после приземления упадет или сделает шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечался в момент постановки ног на опору.</p> |
| «Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье» | <p>Испытуемый становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Нужно наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.</p> |
| «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» | <p>Упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице.</p> <p>Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение.</p> <p>Важные детали: – выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>суставах полностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не расслаблять мышцы спины и бедер, держать туловище и бедра в прямом положении; – подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук. – для тех, кому трудно выполнить упражнение, можно возвращаться в исходное положение с опорой па колени, а затем – после выпрямления рук – опираться на носки. |
|--|--|

Обработка результатов:

По проведению методики тестирования физической подготовленности младших школьников результаты выполнения упражнений сравниваются с общими нормативами для учащихся 3 класса.

2018 год был объявлен годом, посвященным ГТО, и министром спорта России П. Колобковым был озвучен ряд существенных поправок в традиционном выполнении положенных нормативов по труду и обороне. Обновленная дополненная база выполняемых нормативов ГТО, ряд которых изменялся неоднократно, начала действовать с начала 2018 года со сроком четырехлетнего действия.

Поэтому для сравнения мы приводим новые нормативы ГТО для школьников 9 – 10 лет (2 ступень) по необходимым нам тестам за 2018 год.

Таблица 11 – Нормы ГТО для младших школьников (Возрастная группа от 9 до 10 лет)

| УПРАЖНЕНИЕ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|--|--|---|---|--|---|---|
| | Золотой знак (соответствует высокому уровню развития ОФП) | Серебряный знак (соответствует среднему уровню развития ОФП) | Бронзовый знак (соответствует низкому уровню развития ОФП) | Золотой знак (соответствует высокому уровню развития ОФП) | Серебряный знак (соответствует среднему уровню развития ОФП) | Бронзовый знак (соответствует низкому уровню развития ОФП) |
| Бег на 60 метров (секунд) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| Челночный бег 3*10м (секунд) | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег на 1000м (мин:сек) | 4:50 | 6:10 | 6:30 | 6:00 | 6:30 | 6:50 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| Кол-во проводимых видов тестов в возрастной группе | 6 | | | | | |

Окончание таблицы 11

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для присвоения уровня развития ОФП | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|

Результаты комплекса контрольных нормативов, оценивающего уровень развития физических способностей младших школьников, изложены в таблице 12 приложения Г и проиллюстрированы рисунком 3.

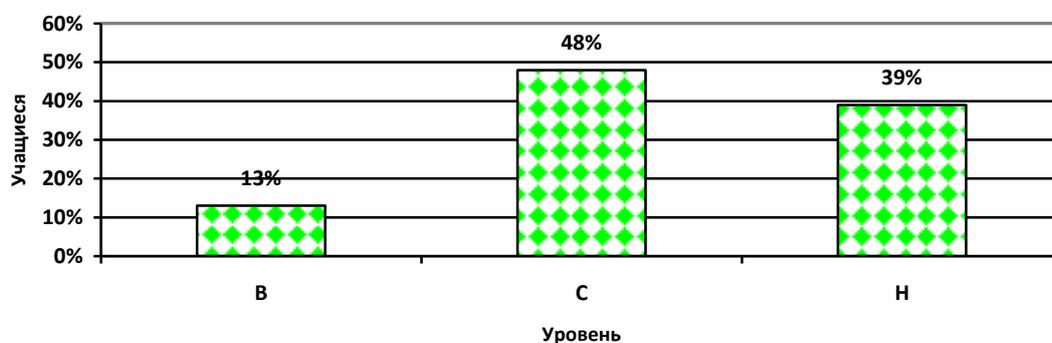


Рис. 3. Распределение учащихся по уровням развития физических способностей.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили лишь 3 (и менее) теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 9 учеников 3 «В» класса (39%).

К среднему уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 4 теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 11 учеников 3 «В» класса (48%).

К высокому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 5 (и более) тестов соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 3 ученика 3 «В» класса (13%).

В результате, можно сделать вывод, что 13% учащихся 3 «В» класса имеют высокий уровень физической подготовленности, т.е. ведут активный образ жизни, занимаются спортом, находятся постоянно в движении и развиваются в соответствии с возрастом.

Средним уровнем развития физической подготовленности обладают 52% учащихся 3 «В» класса, т.е. совмещают активное времяпрепровождение

с пассивным проведением досуга с преобладанием последнего, а также имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности.

И низким уровнем обладают 35% учащихся 3 «В» класса, что свидетельствует о значительных проблемах в физическом развитии младших школьников, больших проблемах в спортивной деятельности, а также нежелательном пассивном проведении досуга.

Результаты констатирующего эксперимента проиллюстрированы рисунком 4.

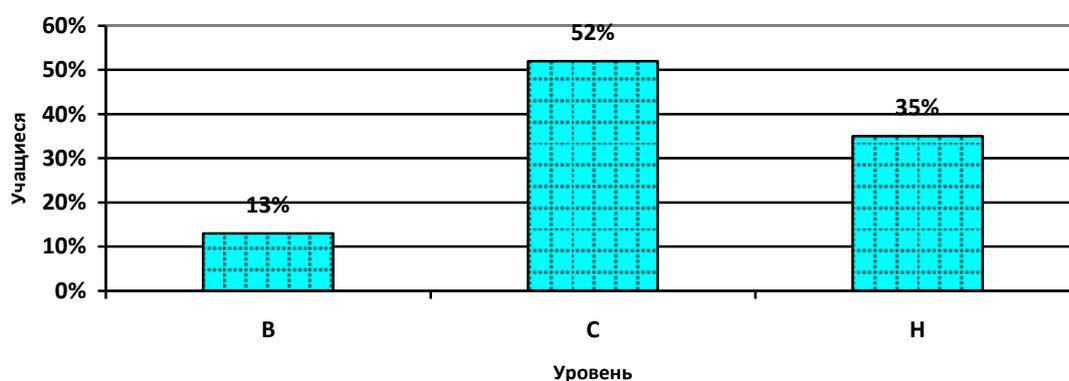


Рис. 4. Результаты констатирующего эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Также мы заметили, что активность образа жизни, оптимальная двигательная активность и уровень развития физических способностей взаимосвязаны и взаимозависимы. Так, у 21 ученика (91%) мы наблюдали совпадение уровней развития по трем методикам и только у двух учеников (9%) отметили некоторые различия: у Глеба М. степень активности образа жизни (средний уровень) ниже, чем уровень развития двигательной активности и физических способностей (высокий уровень); у Максима Г. уровень развития физических способностей (низкий уровень) ниже, чем уровень двигательная активность и степень активности образа жизни (средний уровень). Результаты констатирующего эксперимента, отражающие взаимосвязь компонентов физической подготовленности, проиллюстрированы рисунком 5.

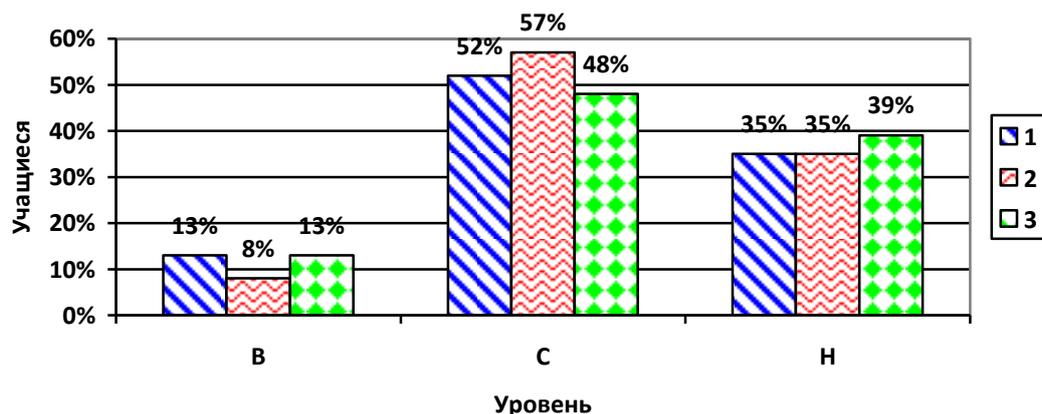


Рис. 5. Результаты констатирующего эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

1 – Двигательная активность; 2 – Степень активности образа жизни; 3 – Физические способности.

С помощью корреляционного анализа было доказано, что между факторами, влияющими на развитие физической подготовленности, отмечается взаимозависимость, т.е. один из факторов входит в число причин, определяющих другие факторы развития физической подготовленности младших школьников. Это говорит о том, что при изменении значения одного фактора развития происходит закономерное изменение (уменьшение или увеличение) других факторов развития физической подготовленности. Результат анализа взаимозависимости отражен в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты корреляционного анализа факторов развития физической подготовленности

| | Двигательная активность | Активность образа жизни | Физические способности |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| Двигательная активность | 1 | 0,95 | 0,95 |
| Активность образа жизни | 0,95 | 1 | 0,89 |
| Физические способности | 0,95 | 0,89 | 1 |

Между факторами развития физической подготовленности выявлены следующие зависимости:

- уровень двигательной активности младшего школьника определяет степень активности образа жизни (0,95) и уровень развития физических способностей (0,95);
- степень активности образа жизни определяет уровень развития двигательной активности (0,95) и физических способностей (0,89).
- уровень развития физических способностей определяет уровень развития двигательной активности (0,95) и степень активности образа жизни (0,89).

Данные наблюдения согласуются с литературными источниками.

2.3. Методические рекомендации по развитию физической подготовленности младших школьников в учебном процессе

Школьное образование может ограничивать двигательную активность учащихся. Недостаток движений ведет к видимому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитию хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, избыточному весу и др.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень физической подготовленности младших школьников далек от идеала. Также было замечено, что уровни развития трех компонентов физической подготовленности состоят в закономерной взаимосвязи и взаимозависимости. Именно поэтому нами был разработан комплекс мер по развитию физической подготовленности, который будет опираться на результаты проведения трех методик и проводиться на уроках и во внеурочное время.

Исходя из критериев нашего исследования, мы разработали комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников, в состав которого входят такие компоненты, как:

1. Традиционные и нетрадиционные формы работы педагога с родителями и учащимися по повышению активности образа жизни младших школьников;

2. Различные меры по повышению мотивации к движению у школьников. Сюда относятся:

- физкультурные минутки, которые непосредственно будут влиять на увеличение количества локомоций, совершаемых учащимися в повседневной жизни;
- подвижные игры на переменах и динамические паузы, которые будут влиять на развитие физических способностей.

Основной целью комплекса, представленного в таблице 14, является создание условий для развития необходимого уровня физической подготовленности для дальнейшего всестороннего развития младшего школьника.

Таблица 14 – Комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников

| Критерий | Метод | Задачи | Форма |
|---|--|---|--|
| Активность образа жизни | Традиционные и нетрадиционные формы работы педагога с родителями | <ul style="list-style-type: none"> – Заострить внимание родителей на существующей проблеме; – Обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию; – Сформировать определенные взгляды по поводу двигательной активности самих родителей, а также учеников младшей школы; – Обосновать важность осуществления воспитательной работы в первую очередь в семье; – Агитировать родителей на совместное проведение спортивных праздников, соревнований. | <p>Традиционные: Родительские собрания, родительские конференции, индивидуальные консультации, открытые уроки, внеклассные мероприятия, экскурсии и походы;</p> <p>Нетрадиционные: Интернет-опросы, «Круглые столы», тематические дискуссии с приглашением специалистов, навыки тренинги, «Отчетные вечера», Практикумы.</p> |
| Двигательная активность (количество производимых локомоций) | Регулярное проведение на уроках специально разработанных физкультминуток | <ul style="list-style-type: none"> – Увеличить количество производимых локомоций и двигательных действий младшего школьника; – Сформировать интерес к движению; – Совершенствовать общую моторику младших школьников; – Снять усталость и напряжение, получаемое в ходе уроков. | <p>Проведение физкультминуток: Физкультминутки общего назначения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища и ног;</p> <p>Тематические физкультминутки для проведения в ходе различных уроков.</p> |

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| Физические способности | Введение дополнительных физических нагрузок частного назначения во время перемен и динамических пауз | <ul style="list-style-type: none"> – Повысить уровень развития физических способностей в процессе игровой деятельности; – Сформировать интерес к движению; | <p>Проведение подвижных игр и динамических пауз, направленных на развитие той или иной физической способности:</p> <p>Игры, развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Силу – Выносливость – Быстроту – Ловкость – Гибкость <p>А также «Универсальные» игры, в процессе которых можно развивать одну способность или все сразу.</p> |
|------------------------|--|--|---|

2.3.1. Совместная работа учителя с учащимися и их родителями

Забота о здоровье детей вызывает острую необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных методов, форм и средств не только в образовательных учреждениях, но и в семейном кругу учащегося. Поэтому необходимо в первую очередь проинформировать родителей и самих учащихся о важности движения и физической подготовленности в повседневной жизни.

Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической подготовленностью, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье [40, с. 123].

Главной целью работы с родителями мы поставили просвещение в вопросе о физической подготовленности детей в семье, переориентировке родителей из сторонних наблюдателей в активных участников процесса совершенствования физического здоровья.

Для вовлечения родителей в учебно-воспитательный процесс мы будем применять следующие формы работы с родителями (Табл. 15).

Таблица 15 – Формы взаимодействия педагога с родителями и учащимися

| Традиционные формы | | Нетрадиционные формы | |
|-----------------------------|-------------------------|--|------------------------------------|
| Родительские собрания | Открытые уроки | Интернет-опросы | Навыковые тренинги (мастер–классы) |
| Родительские конференции | Внеклассные мероприятия | «Круглые столы» | «Отчетные вечера» |
| Индивидуальные консультации | Экскурсии и походы | Тематические дискуссии с приглашением специалистов | Практикумы |

Традиционные формы взаимодействия педагога с родителями должны быть направлены на обоснование важности движения в жизни учащихся. Необходимо доказать родителям учащихся, что важно осуществлять работу в первую очередь в семье, а также обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию.

Нетрадиционные формы взаимодействия педагога с родителями направлены на организацию семейной сплоченности по развитию физической подготовленности. Необходимо показать то, что ребенок должен развиваться и физически, и физиологически согласно своему возрасту, а родители в этом должны быть ему твердой опорой.

Родительские собрания – одна из наиболее популярных форм взаимодействия учительского состава и родителей, направленная на повышение педагогической образованности родителей. Главной его целью является согласование, координация и интеграция усилий школы и семьи в создании условий для развития духовно богатой, нравственно чистой и физически здоровой личности ребенка [35, с. 78]. В нашем случае, на собраниях будут затронуты темы, связанные с укреплением и сохранением физического здоровья младших школьников.

Классные собрания могут быть построены по-разному. Проводить их можно и в нетрадиционных формах:

- 1) Это может быть интерактивная форма проведения «круглый стол» – обсуждение или освещение каких-либо вопросов, когда участники (родители), имеющие равные права, высказываются по очереди или в определенном порядке. «Круглый стол», как форма коллективной дискуссии, широко используется в современном мире, поскольку предоставляет максимальную возможность проводить плодотворные обсуждения, всесторонне рассматривать различные вопросы и выработать совместные решения. Проблемы, обсуждаемые за "круглым столом" могут затрагивать любые проблемы, быть направленными на решение конкретных заданий или предлагать возможные пути развития.

Примерные темы для «круглых столов»: «Режим дня школьника», «О пользе пеших прогулок», «Плюсы и минусы спортивного туризма в летний период» и пр.

2) Тематические дискуссии с приглашением специалистов: психологов, профессиональных тренеров, различных специалистов в области медицины (валеологов, ортопедов и др).

3) Практикумы направлены на выработку у родителей навыков и педагогических умений, необходимых для организации правильного воспитательного взаимодействия с детьми, а также на тренировку педагогического мышления у родителей в области физической культуры и спорта. В ходе практикума родителей знакомят с конкретной педагогической ситуацией и предлагают найти эффективный выход из нее.

Родители должны вносить предложения, отстаивать свое мнение, вести конструктивный спор. В итоге такого общения родители учатся самостоятельно создавать модель своего поведения при появлении схожей ситуации в своей семье.

С примерными педагогическими ситуациями на тему физического развития можно ознакомиться в приложении (Приложение Д).

4) «Отчетные вечера» – проводятся обычно в конце каждой четверти или полугодия. Задача таких мероприятий состоит в том, чтобы показать родителям на сколько выросли их дети в плане знаний, умений и навыков. На таких собраниях можно демонстрировать фрагменты уроков, где наиболее ярко выражен рост ребят. Так же на «отчётных вечерах» вместе с детьми демонстрируются успехи и лучшие показатели в беге, прыжках и др. Таким образом, такие собрания сближают не только родителей и детей, но и учителя и родителей, которые видят те старания, с которыми учитель поднимает их детей на более высокий уровень умений и навыков.

Родительские конференции (общешкольные, классные) имеют огромное значение в системе воспитательной работы школы. Данная форма педагогического просвещения предусматривает расширение и углубление

имеющихся знаний о воспитании и развитии детей, обсуждение накопленного опыта в этой сфере. Родительские конференции должны обсуждать насущные проблемы общества, активными членами которого станут учащиеся и их родители. Проблема недостаточного физического развития обязательно должна быть затронута на конференциях.

Открытые уроки – специально подготовленная форма организации методической работы, на которой в то же время протекает реальный учебный процесс. На открытом уроке учитель демонстрирует коллегам и родителям свой позитивный или инновационный опыт, применение методического приема или метода обучения. В данном направлении педагог может демонстрировать приемы развития физической подготовленности во время «пассивных» уроков.

Внеклассные мероприятия – это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые преподавателями или кем-нибудь другим с целью непосредственного воспитательного воздействия. Огромное значение во внеклассной работе имеет развивающая функция, которая заключается в выявлении и развитии индивидуальных способностей, склонностей и интересов учащихся через включение их в соответствующую деятельность. Помимо ежегодных спортивных мероприятий к внеклассным можно отнести и нетрадиционную форму проведения в виде тренинга.

Навыковые тренинги – это активная форма работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к физическому развитию и взаимодействию с собственным ребенком. Навыковый тренинг направлен на формирование и выработку определенного навыка. Тренинг проводится с группой. Эффективность тренинга возрастает, если в нём принимают участие оба родителя вместе с учащимися. Тренером своеобразных физкультурных мастер-классов может быть классный руководитель, учитель физической культуры, а также сами родители.

Естественно родители не всегда могут находить время для тренировок в стенах образовательного учреждения. Решить эту проблему поможет

онлайн-сервис «Google Класс», с помощью которого родители смогут проводить совместные семейные тренировки в удобное для них время и в домашних условиях. Для этого учителю необходимо создать аккаунт, курс и пригласить туда учащихся и их родителей. Педагогу необходимо подбирать информацию, в том числе видео и аудио материалы, которые необходимы родителям и учащимся для освоения того или иного навыка (Рис. 6).

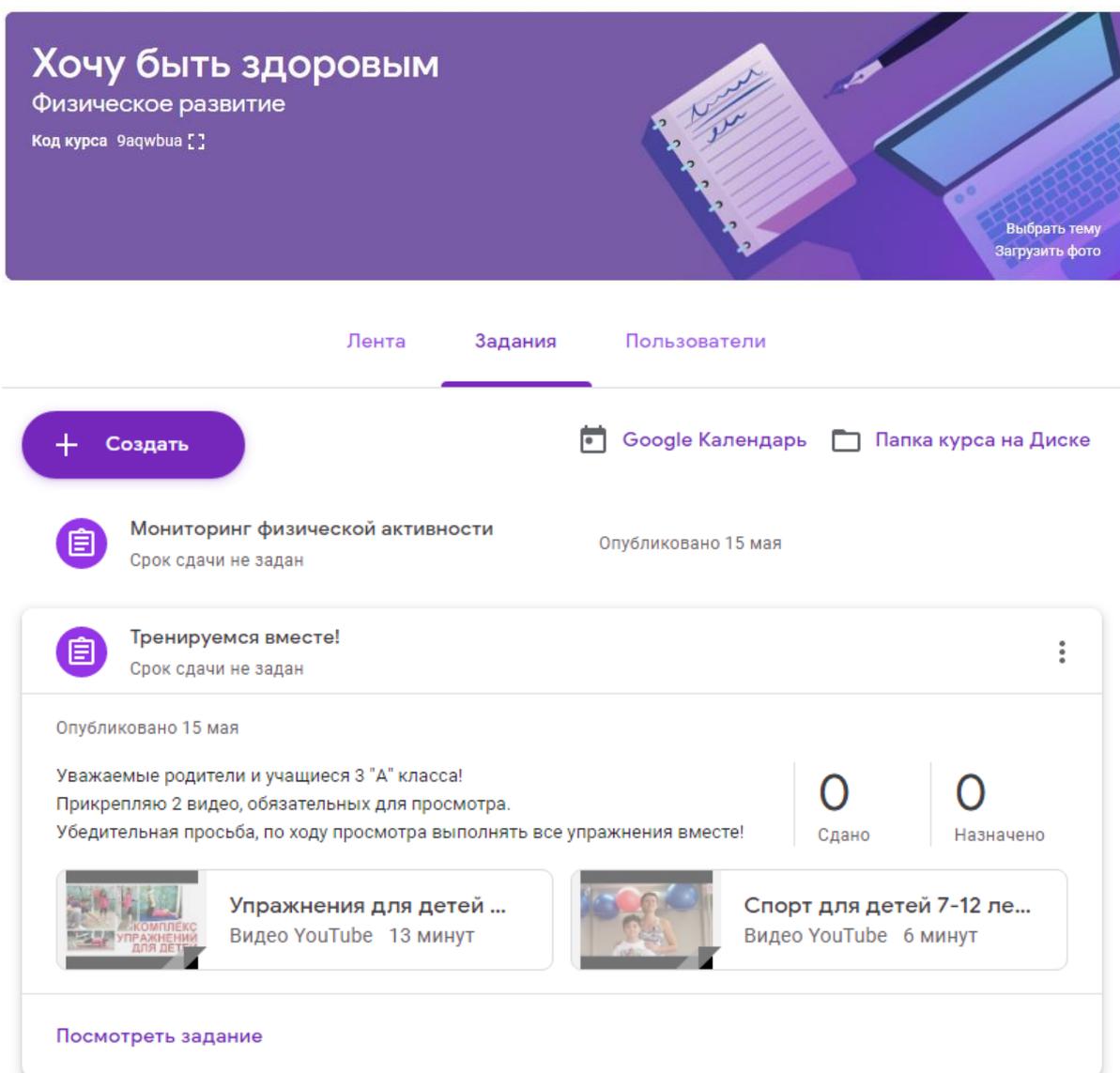


Рис. 6. Работа с родителями на онлайн-сервисе «Google Класс»

Экскурсии и походы – форма внеурочной деятельности, способствующая усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся и их родителей.

На данный момент почти все родители имеют доступ к сети Интернет, поэтому некоторые формы взаимодействия школы с семьей можно построить с помощью информационных технологий.

Опросы позволяют собрать данные, интересующие педагогов о потребностях каждой семьи, их настроя и ожиданий от пребывания ребенка в школе, о проблемах воспитания и развития ребенка, возникающих в семье. Что дает возможность учесть ее индивидуальные особенности. Проведение опросов на тему физической активности поможет правильно выстроить работу с учащимися и их родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

Примерные темы для опросов:

- особенности здоровья ребенка;
- его спортивные увлечения и интересы;
- семейные предпочтения в области спорта;
- мотивация для физического развития и др.

Опросы можно провести на онлайн-сервисе «Google Forms» и других интернет-площадках.

Достоинством сервиса «Google Forms» является то, что учитель имеет возможность видеть все ответы в диаграммах, что очень удобно для ведения статистики (Рис. 7).

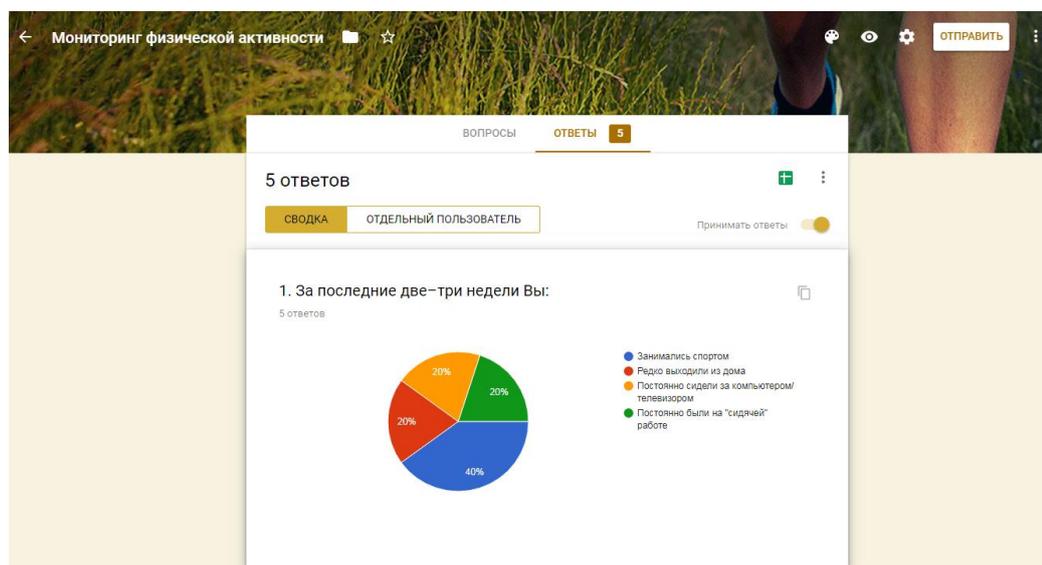


Рис. 7. Работа с родителями на онлайн-сервисе «Google Forms»

Индивидуальные консультации – одна из важнейших форм взаимодействия классного руководителя с семьей. Индивидуальная консультация помогает преодолеть беспокойство родителей, боязнь разговора о своем ребенке и его состоянии, а также способствует созданию хорошего контакта между родителями и учителем. Педагог должен дать родителям возможность рассказать ему все то, с чем они хотели бы познакомиться учителя в неофициальной обстановке, и выяснить важные сведения для своей профессиональной работы с ребенком. Может проводиться тематическая консультация, при которой общение происходит не с какой-то отдельной семьей, а с группой родителей, у которых имеются схожие проблемы в воспитании детей.

Для индивидуальных консультаций, распространения важной информации и различных памяток подойдут такие возможности ИТ-прогресса как:

- Организация сообщества в социальных сетях – это многосторонний способ связи, поскольку родители не только смогут видеть сообщения, размещаемые учителем, но и комментировать их, делиться мнением друг с другом.

- Мобильные приложения. Схожими характеристиками обладают сообщества, созданные посредством мобильных приложений типа Viber, WhatsApp и т.п. Для организации такой связи с родителями необходимо предложить им установить на своих смартфонах соответствующее программное обеспечение и зарегистрировать их в группе.

- Организация рассылки сообщений с помощью электронной почты. Для этого родителям необходимо обзавестись личными почтовыми ящиками в любой электронной почтовой системе. Классному руководителю достаточно один раз ввести в строку рассылки адреса всех родителей и в дальнейшем письма будут отправляться одновременно на все ящики. При этом объем информации, которую можно пересылать, очень большой.

С помощью таких современных способов взаимодействия можно организовать как коллективную, так и индивидуальную работу педагога с родителями.

2.3.2 Физкультурные минутки

С началом учебного года суточная активность учащихся заметно падает. Уроки физической культуры не могут в полной мере восполнить недостаток движений учащихся. Поэтому возникает необходимость принятия различных мер по организации двигательной активности школьников в учебное время.

Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультурных минуток на уроках. Проводить их нужно ежедневно, на каждом уроке. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, которые составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Двигательные нагрузки в виде физкультурных минуток снимают усталость и утомление, вызванные продолжительным сидением за партой. Они дают отдых мышцам, органам зрения, помогают активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снимают статическое напряжение, а также восстанавливают силы ребенка и поднимают настроение [11, с. 52].

Физкультминутка должна представлять собой систему, состоящую из 3 – 6 различных упражнений, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению.

Для начала мы предлагаем сформировать интерес у ученика к движениям своего тела с помощью игровых физкультминуток. Но перед этим, педагогу необходимо объяснить учащимся важность правильного выполнения упражнений.

«Ребята, в повседневной жизни мы совершаем множество различных движений: мы потягиваемся, приветственно машем руками, ловим мячи, подпрыгиваем, чтобы достать высоко лежащий предмет. Чтобы быть здоровыми, мы должны укреплять части тела и весь организм различными физическими упражнениями. Поэтому нужно внимательно слушать, что я говорю и правильно выполнять движения, которые я буду показывать».

| | |
|-----------------------------------|---|
| У меня есть голова | <i>(повороты головы)</i> |
| Направо – раз, налево – два. | <i>(направо налево, наклоны головы)</i> |
| Она сидит на крепкой шее, | <i>(круговые повороты шеей)</i> |
| Повертели – повертели. | |
| Затем туловище идет, | <i>(руки на поясе)</i> |
| Наклон назад, наклон вперед, | <i>(наклоны)</i> |
| Поворот – поворот. | <i>(повороты)</i> |
| Умелые руки есть у всех, | <i>(рывки руками)</i> |
| Вверх – вниз, вниз – вверх. | <i>(вверх – вниз)</i> |
| Ноги нам нужны, | <i>(бег на месте)</i> |
| чтоб бегать, | |
| прыгать, | <i>(подскоки (2 – 3 раза))</i> |
| приседать, стоять... | <i>(приседания (2 – 3 раза))</i> |
| Вот какое мое тело! | |
| С ним все делаешь на «пять»! [33] | |

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1 – 2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

Затем мы будем формировать интерес к движениям различных частей тела. Для начала рук:

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| Смотрите-ка, вот две руки: | <i>(показать по очереди правую</i> |
| Правая и левая! | <i>и левую руки)</i> |

Они в ладоши могут бить – *(хлопки в ладоши)*
 И правая, и левая!
 Они мне могут нос зажать – *(зажать нос по очереди*
 И правая, и левая! *правой и левой руками)*
 Ладонь могут рот прикрыть – *(прикрыть рот по очереди*
 И правая, и левая! *правой и левой руками)*
 И могут ласковыми быть – *(погладить по голове*
 И правая, и левая! *правой и левой руками)*
 С руками я всегда дружу – *(зажать руки в кулачок, как*
 И с правою, и с левою! *при рукопожатии)*
 Обнимут вас, ко мне прижмут – *(обхватить себя руками)*
 И правая, и левая! [47, с. 97]

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Также мы будем формировать интерес к движениям туловища и нижних конечностей.

Ножки, ножки, *(топают ногами)*
 Топ–топ–топ!
 Ножки, ножки, *(нагнулись, хлопают руками*
 Шлеп–шлеп–шлеп! *по задней стороне голени)*
 Раз шажок, два шажок, *(шаг – вперед, шаг – назад)*
 Давай попрыгаем, дружок! [48, с. 111] *(прыжки на месте)*

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отека в нижних конечностях.

Комплексы упражнений можно выполнять под счет, аудиозапись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или соревнований.

Физкультминутки общего воздействия, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища и ног представлены в приложении (Приложение Е).

Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока. Тематические физкультминутки, которые проводятся непосредственно в процессе получения знаний:

1) Учитель зачитывает верные и неверные утверждения. Если дети считают, что утверждение верное – они встают\поднимают руки в верх\хлопают в ладоши\топают. Если дети считают, что утверждение ошибочное – они садятся на корточки\опускают руки вниз\наклоняются\поворачиваются и др.

2) Учащиеся по очереди достают карточки, на которых написаны действия (бегать, прыгать, танцевать, пилить, кушать и т.д.). Школьник выполняет эти действия, а другие учащиеся должны угадать.

3) Учащиеся делятся на пары\тройки и с помощью своих партнеров показывают различные фигуры\буквы\числа.

Тематические физкультминутки можно проводить на любом уроке:

- На уроках чтения, письма, русского языка
- На уроках математики
- На уроках окружающего мира
- На уроках изобразительного искусства
- На уроках технологии

Для примера приведем конкретные тематические физкультурные минутки.

При закреплении темы «Приставки» на уроке русского языка можно использовать следующую физкультурную минутку:

На доске записаны слова: *Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.* При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу

лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

При закреплении знаний по теме «Числа от 1 до 10» на уроке математики можно использовать следующую физкультурную минутку:

Учитель показывает картинки, на которых изображены предметы, количество которых варьируется от 1 до 10. Учащиеся, либо по цепочке, либо все разом, выполняют задания.

«В лесу шагаем строем, секреты все раскроем! (*Шагают на месте*)

Сколько здесь грибочков? Столько приседаем. (*Приседания*)

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (*Дети поднимают и опускают руки*)

Сколько елочек зеленых? Столько выполним наклонов. (*Наклоняются*)

Сколько здесь у нас кружков? Столько сделаем прыжков. (*Прыгают*)

Сколько палочек до точки? Столько встанем на носочки. (*Потягиваются «на носочках»*)

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки. (*Поднимают руки*)

Вот окончен дальний путь. Можно сесть и отдохнуть. (*Дети садятся за парты*)»

При изучении тем о природе, растительности, а также во время выполнения проекта «Береги природу!» на уроке окружающего мира можно использовать следующую физкультурную минутку:

«Мы березку посадили, (*Наклон*)

Мы водой ее полили, (*Руки согнуть к плечам*)

И березка подросла, (*Встать за партой*)

К солнцу ветки подняла, (*Руки вверх*)

А потом их наклонила (*Руки вниз, спина прямая*)

– И ребят благодарила. (*Поклоны головой, сесть*)»

Также во время уроков-бесед по изобразительному искусству, на теме «Жанры изобразительного искусства» можно использовать следующую физкультурную минутку:

Учитель показывает карточки, на которых изображены произведения разных жанров, а учащиеся сообщают, что это за жанр, но не словами, а действиями: натюрморт – хлопают в ладоши, портрет – подпрыгивают, пейзаж – приседают (действия предварительно записываются на доске).

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы. Эта задача должна быть в центре внимания не только классного руководителя, но и всего педагогического коллектива. Поэтому мы предлагаем ряд методических рекомендаций педагогическому составу.

Рекомендации по проведению уроков музыки:

1. Необходимо проводить задания на активизацию слухового внимания: поднятие руки\двойной хлопок\смена положения тела при смене мелодии, частей, состава исполнителей, вступления инструментов и т.д.

2. Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) на воображение: игра на воображаемых инструментах, которые участвуют в музыкальной композиции.

Для уроков музыки мы предлагаем следующую конкретную физкультурную минутку:

Учитель называет музыкальный инструмент, а учащиеся должны встать из-за парты и действиями показать, как играют на этом инструменте: *балалайка, скрипка, барабаны, аккордеон, треугольник и т.д.*

Рекомендации по проведению уроков иностранных языков:

1. На каждом 2 – 3 уроке обязательно проводятся подвижные игры. Например, объяснить с помощью движений действия, которые учащиеся отгадывают на иностранном языке; рассказать стихотворение, спеть песню на иностранном языке, сопровождая их движениями по смыслу и др.

2. Физкультминутки на уроках иностранных языков помогут закрепить лексику по различным темам.

На уроках английского языка можно построить работу следующим образом:

Учащиеся разбиваются на пары, один из них называет действие на английском языке (*run, jump, sit, swim* и др.), а другой встает из-за парты и показывает его. Затем учащиеся меняются ролями.

Также в процессе длительных письменных и творческих работ нужно давать разгрузку кистям руки и пальцам. Поэтому необходимо проводить пальчиковую гимнастику.

Тематические физкультминутки и пальчиковая гимнастика представлены в приложении (Приложение Ж).

2.3.3. Подвижные перемены и динамические паузы

В начальной школе необходима организация игр для детей младшего возраста на большой школьной перемене и во время динамической паузы.

Согласно СанПиНам 2.4.2.2821-10 [49] для учащихся начальной школы рекомендуется организовывать в середине учебного дня динамическую паузу продолжительностью не менее 40 минут.

Динамическая пауза представляет собой активный отдых учащихся на свежем воздухе. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом.

Подвижные игры благоприятно влияют на физиологические процессы в растущем организме, а также улучшают работу всех внутренних органов.

Подвижные игры для начальных классов – это своеобразные физкультурные нагрузки, только в интересной и понятной для них форме. Вместо наклонов, от которых быстро устает и не желает делать ребенок, ему можно предложить «собрать грибы» или «ловить мышей». Таким образом,

ребенок будет наклоняться без усталости, повышая в процессе игры двигательную активность, способствующую развитию различных физических качеств.

Для развития каждой физической способности нами были подобраны игры с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей младшего школьного возраста.

1. Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Для развития силы применяются подвижные игры с предметами и без предметов.

- «Цепи кованы»
- «Попрыгунчики-воробушки»
- «Удочка»
- «Попади в мяч»

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

2. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Развитию выносливости способствуют такие игры как:

- «Эстафета со скакалкой»
- «Море волнуется раз!»
- «Салки-пересалки»
- «Борьба за мяч»

3. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

- «Светофор»

- «Два Мороза»
- «Волк во рву»
- «День и ночь»

4. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

- «Жмурки»
- «Делай, как я говорю»
- «Сосед»
- «Переправа»

5. Гибкость прочно взаимосвязана с другими физическими качествами. Ее определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и главное, центрально – нервная регуляция.

- «Путаница»
- «Сокол и Лиса»
- «Жираф»
- «Верблюжья бега»

Есть так называемые «универсальные игры», в процессе которых можно развивать любые физические качества.

«Фанты»

«Класс, смирно!»

«Светофор»

Правила подобранных игр представлены в приложении (Приложение 3).

Выводы к главе II

Целью проведения констатирующего эксперимента являлось изучение актуального уровня физической подготовленности младших школьников.

1. Тестирование, направленное на исследование степени активности образа жизни, показало следующие результаты: 35% учащихся ведут нежелательный пассивный образ жизни, 57% младших школьников имеют средние показатели, что свидетельствует о совмещении активного проведения досуга и пассивного времяпрепровождения, с преобладанием последнего. И только 8% детей данного класса живут оптимально здорово.

2. Методика исследования уровня развития двигательной активности показала, что 35% учащихся присущи показатели, которые не отвечают гигиенической норме двигательной активности, 52% близки к этой норме и имеют средние показатели, а 13% имеют высокие результаты, что свидетельствует о ведении активной жизнедеятельности.

3. Проведение методики, определяющей исходный уровень развития физических способностей привело к следующим результатам: из всех учащихся 3 «В» класса у 48% младших школьников физическая подготовленность находится на среднем уровне, у 35% школьников физическая подготовленность ниже среднего и требует немедленного развития, и только у 13% развитие физического подготовленности соответствует нормам.

4. Обобщенные результаты диагностики уровня развития физической подготовленности детей привели нас к выводу, что 35% учащихся данного класса имеют значительные отклонения в физическом развитии, 52% – соответствуют среднестатистической норме физического развития, но при этом имеют некоторые затруднения в физической деятельности. И только 13% младших школьников почти постоянно находятся в движении и развиваются в соответствии с возрастом.

5. Было замечено, что уровень двигательных навыков, активный образ жизни и уровень развития физических способностей взаимосвязаны и взаимозависимы, так как у 21 ученика (91%) совпал уровень развития по всем трем методикам и только у двух учеников (9%) наблюдаются некоторые различия.

6. Благодаря результатам констатирующего эксперимента нами был разработан комплекс мер по повышению уровня физической подготовленности, который будет опираться на результаты проведения трех методик.

7. В состав комплекса входят:

1. Традиционные и нетрадиционные формы работы педагога с родителями и учащимися по повышению активности образа жизни младших школьников;

2. Различные меры по повышению мотивации к движению у школьников. Сюда относятся:

- физкультурные минутки, которые непосредственно будут влиять на увеличение количества локомоций, совершаемых учащимися в повседневной жизни;
- подвижные игры на переменах и динамические паузы, которые будут влиять на развитие физических способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физической подготовленности. Первый сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться. Также в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической деятельности.

Уровень физической подготовленности зависит от многих факторов. Непосредственно действующими на развитие физической подготовленности являются активный образ жизни, уровень развития двигательной активности и физических способностей младшего школьника.

Физическая подготовленность совершенствуется в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, а также соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Физическая подготовленность – неотделимая часть образа жизни и поведения, которая зависит от организации физического воспитания, функциональных особенностей растущего организма, типа нервной системы,

количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха.

Физические упражнения являются своеобразными универсальными регуляторами всех жизненных функций организма, обеспечивающими нормальное протекание жизненных процессов.

По проведению констатирующего эксперимента в 3 «В» классе, был выявлен актуальный уровень физической подготовленности младших школьников. Это средний уровень, к нему относится 12 из 23 учеников 3 «В» класса (52%). Также был составлен комплекс мер по повышению уровня физической подготовленности, в состав которого входит всесторонняя работа с родителями и повышение интереса к различного рода движениям у младших школьников.

В ходе работы были достигнуты поставленные задачи: мы изучили основные понятия по теме исследования посредством обзора информации из различных литературных источников; определили факторы, влияющие на уровень развития физической подготовленности младшего школьника; выделили критерии, подобрали методики для проведения констатирующего эксперимента; осуществили количественную и качественную обработку результатов эксперимента, сделали вывод и разработали комплекс мер по развитию физической подготовленности младших школьников.

Список литературы

1. Агаджани Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджани, Н.Н. Шабатура. – М.: ФиС, 1989. – 208 с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития // Наука. – М. – 1982. – №7. – С. 234–236.
3. Алферов В.П. Как вырастить здорового ребенка // Медицина. – М. – 1993. – №19. – С. 180–199.
4. Байбородова Л. В. Взаимодействие школы и семьи / Л. В. Байбородова. – Ярославль.: Литера, 2003. – 257 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
6. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов на Дону.: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Белякова И.П. Гигиеническое обоснование критериев оценки оздоровительного влияния физического воспитания для младших школьников: автореф. канд. мед. наук. – М., 1992. – 223 с.
8. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
9. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Просвещение, 2011. – 208 с.
10. Большая Медицинская Энциклопедия [Электронный ресурс] / гл. ред. А. М. Петровский. – 3–е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969—1978. Режим доступа: http://xn—90aw5c.xn—c1avg/index.php/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0. Дата обращения: 11.05.2018.

11. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. – М. – 2003. – №7. – С. 51–54.
12. Венгер Т.Ф. Физиологические параметры детского возраста / Т.Ф. Венгер, Ю.И. Савченко. – Красноярск.: Растр, 1981. – 122 с.
13. Виноградов П. А. Деятельность Госкомспорта России по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи / П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова, В. П. Моченов. – М.: Сфера, 2002. – 134 с.
14. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – М. – 2015. – №6. – С. 41–49.
15. Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В. А. Горский. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
16. Громова О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2008. – 128с.
17. Грядкина Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание // Школьная педагогика. – М. – 2008. – № 2 (43). – С. 7–11.
18. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств // Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы. – Минск. – 1995. – №10. – С. 95–96.
19. Дудьев. В. П. Психомоторика: словарь–справочник / В. П. Дудьев. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 366 с.
20. Естественнонаучные и социальные основы физической подготовки: учебно–методическое пособие / Б.М. Динаев – М.: Академия ГПС МЧС России, 2015. – 42 с.
21. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений // Физкультура и спорт. – М. – 1997. – №13. – С. 165–177.

22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена // Физкультура и спорт. – М. – 2016. – №11. – С. 191–200.
23. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Дрофа, 2010. – 385 с.
24. Кабачков В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательном учреждении РФ / В. А. Кабачков, Е. И. Перова, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско–юношеский спорт. – М. – 2018. – №5. – С. 56–65.
25. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В. И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 99 с.
26. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. – М. – 2011. – №7. – С. 2–5.
27. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков – М.: Знание, 2017. – 248 с.
28. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания // Олимпийская литература. – Краснодар. – 2003. – №17. – С. 154–170.
29. Физическая культура. Силовая подготовка детей младшего школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НИЭНАС, 2002. – 34 с.
30. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. – М. – 2011. – №1. – С. 7–9.
31. Кураев Г.А. Возрастная психология. Курс лекций / Г.А. Кураев, Е. Н. Пожарская / Лекция 3 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library/> Дата обращения: 17.09.2018.
32. Логинов С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции: Сургут. гос. ун-т. / С.И. Логинов. – Сургут.: СурГУ, 2005. – 342 с.
33. Лямцева И. В. Двигательная деятельность детей младшего школьного возраста как психолого–педагогическая проблема / И. В. Лямцева,

Н. П. Белинова / Материалы V Междунар. науч. конф. – г. Чита, апрель 2014.
Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/102/5316/> Дата обращения:
23.11.2018.

34. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ЭКСМО, 2016 г. – 204с.

35. Менетова Н. М. Родительские собрания \ Н.М. Менетова. – Ярославль.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2009. – 203 с.

36. Менхин Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка // Теория и практика физической культуры. М. – 2007. – № 2. – С. 12–17.

37. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: ЭКСМО, 2004. – 192 с.

38. Микляева Н. В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей / Н.В. Микляева. – М.: Академия, 2006. – 308 с.

39. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева [и др.]. – М.: Айрис–пресс, 2006. – 96 с.

40. Мурашкина Н.Ф. Семейный клуб «Здоровейка» // Инструктор по физкультуре. – М. – 2011. – №5. – С. 115–128.

41. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 240 с.

42. Найминова Э.Ш. Физкультура: методика преподавания / Э. Найминова. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2001. – 271 с.

43. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы / Г.П. Артюнина, С.А.Игнаткова. – М.: Академический Проект «Gaudeamus», 2008. – 560 с.

44. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

45. Павлов И. П. Об уме вообще, о русском уме в частности // Физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – М. – 1999. – № 9. – С. 112–125.
46. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Старко. – Киев.: Здоровье, 2014. – 152 с.
47. Подвижные игры в начальных классах: пособие для учителей / А.И. Лисица, Т.С. Усманходжаев. – Томск.: Укитувчи, 1989. – 168 с.
48. Развивающая педагогика оздоровления (школьный возраст): программно–методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2000. – 296 с.
49. СанПиН 2.4.2.2821–10 "Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" / С изменениями на 24 ноября 2015 года. Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902256369> Дата обращения: 17.02.2019.
50. Суворова, А. В. Социально–гигиеническая характеристика здоровьесберегающего поведения детей и подростков // Профилактическая и клиническая медицина. – С.–П. – 2016. – №4. – С. 23–31.
51. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2–е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
52. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: методическое пособие для учителей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 144 с.
53. Фарфель В. С. Физиология спорта / Медицина [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/fiziologiya-sporta-read-563462-1.html> Дата обращения: 19.04.2019
54. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329–ФЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ Дата обращения: 03.05.2018.

55. Цинзаев М.В. Физическое воспитание учащихся I–XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – М. – 2009. – №1. – С. 43–57.
56. Чернов К. Л. Спортивная подготовленность / К. Л. Чернов. – М.: Наука, 1986. – 348 с.
57. Щербаков В.П. Программа по физической культуре от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-образовательного образования / В.П. Щербаков. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1996. – 208 с.
58. Янсон Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: книга для учителя / Ю.А. Янсон. – М.: ЭКСМО, 2000. – 381 с.
59. Агус Д. Правила здоровой и долгой жизни / Дэвид Агус, [пер. с англ. И. Шестовой]. – М.: Эксмо, 2014. – 384 с.
60. Брандл–Бреденбек Х. Активный образ жизни: реальная ситуация // Нервно–мышечные болезни. – М. – 2013. – №11. – С. 32–54.
61. Доман Г. Гармоничное развитие ребенка / Глен Доман, [пер. с англ. И. Шестовой]. – М.: Аквариум, 1996. – 441 с.
62. Bennet J. Interdisciplinary Teaching // Journal of Physical Education and recreation. – CA. – Febr. 2009, V. 52 N 2, P. 73.
63. Boreham C. Eurofit in Northern Ireland School // With European Pesarch Seminar the Eurofit tests of physical fitness. – Emir. – 2016. – P. 118–123.
64. Mercola J. Adapted Physical Activity, Recreation & Sport, Fourth Edition. – Dubuque. – 2003. – P. 172.

Приложения

Приложение А

Тест

1. За последние две-три недели ты:
 - 1) Занимался спортом;
 - 2) Редко выходил из дома;
 - 3) Постоянно сидел за компьютером/телевизором.
2. Как часто ты делаешь зарядку?
 - 1) Каждый день, чтобы взбодриться;
 - 2) Иногда;
 - 3) Не делаю зарядку.
3. Что значат для тебя занятия физической культурой и спортом?
 - 1) Очень важны;
 - 2) Нейтральное отношение;
 - 3) Не важны.
4. Ты занимаешься в спортивной секции?
 - 1) Да;
 - 2) Иногда (1 – 2 раза в неделю) занимаюсь сам;
 - 3) Нет.
5. Как часто ты ходишь на тренировки?
 - 1) 3 раза в неделю;
 - 2) 2 раза в неделю;
 - 3) 1 раз в неделю.
6. Какие виды спорта тебя привлекают больше всего?
 - 1) Атлетическая гимнастика, плавание;
 - 2) Бег, езда на велосипеде;
 - 3) Ходьба, спортивные игры.
7. Часто ли ты бегаешь и играешь на свежем воздухе?
 - 1) Почти ежедневно;

2) Один раз в неделю;

3) Редко.

8. Как ты добираться в школу?

1) Пешком;

2) На автобусе;

3) На машине.

9. Есть ли у тебя активное летнее хобби (например, пикники, походы, велосипед)?

1) Да;

2) Иногда занимаюсь чем-нибудь таким;

3) Нет.

10. Как ты предпочитаешь отдыхать?

1) Люблю активный отдых – путешествия, походы, сплавы по реке и т.д.;

2) Люблю совмещать активный и спокойный отдых (чтение книг и т.д.);

3) Отдыхаю дома перед компьютером или телевизором.

11. Часто ли ты смотришь телевизор или пользуешься компьютером?

1) Редко;

2) Несколько раз в неделю;

3) Ежедневно.

12. Работая за компьютером, часто ли ты встаешь, чтобы размяться?

1) Да;

2) Иногда;

3) Нет.

13. Мне труднее всего отказаться от:

1) Физической культуры и спорта;

2) Телевизора;

3) Компьютера.

14. Выполняешь ли ты домашнюю работу, связанную с физическими нагрузками (например, уборка)?

1) Да, уборка как раз на мне;

2) Иногда;

3) Нет, обычно выполняю «малоподвижные» обязанности (например, мыть посуду).

Таблица 7. Результаты методики «Шагометрия» у младших школьников 3 «В» класса.

| Ученик | Показатели шагометрии, тыс. шагов |
|---------------|-----------------------------------|
| Абдулазиз А. | 11582 |
| Айназиз К. | 16125 |
| Александр П. | 12953 |
| Александра Д. | 16254 |
| Александра К. | 16942 |
| Ангелина Н. | 19592 |
| Анна Д. | 11769 |
| Артем В. | 15378 |
| Артем К. | 15844 |
| Артем Ч. | 13121 |
| Глеб М. | 17612 |
| Данил Д. | 10585 |
| Даниил Б. | 16329 |
| Дарья Б. | 16851 |
| Илья П. | 19978 |
| Магомед Г. | 16563 |
| Максим Г. | 15048 |
| Мариям Ж. | 16908 |
| Олеся П. | 14729 |
| Роман Б. | 16036 |
| Темирхан А. | 15625 |
| Юлия Ж. | 13514 |
| Юрий Т. | 12469 |

Таблица 9. Результаты тестирования Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни» у младших школьников 3 «В» класса.

| Ученик | Баллы | % |
|---------------|-------|----|
| Абдулазиз А. | 14 | 11 |
| Айназик К. | 26 | 58 |
| Александр П. | 16 | 17 |
| Александра Д. | 24 | 50 |
| Александра К. | 25 | 54 |
| Ангелина Н. | 33 | 88 |
| Анна Д. | 18 | 25 |
| Артем В. | 23 | 46 |
| Артем К. | 24 | 50 |
| Артем Ч. | 17 | 21 |
| Глеб М. | 27 | 63 |
| Данил Д. | 15 | 13 |
| Даниил Б. | 24 | 50 |
| Дарья Б. | 25 | 54 |
| Илья П. | 34 | 92 |
| Магомед Г. | 23 | 46 |
| Максим Г. | 22 | 42 |
| Мариям Ж. | 24 | 50 |
| Олеся П. | 18 | 25 |
| Роман Б. | 23 | 46 |
| Темирхан А. | 22 | 42 |
| Юлия Ж. | 15 | 13 |
| Юрий Т. | 16 | 17 |

Таблица 12. Результаты комплекса контрольных тестов, оценивающих физические способности младших школьников 3 «В» класса.

| Ученик | Нормативов сдано | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------------|---------------------|---|---|---|---|---|---|
| Абдулазиз А. | 2 из 6 | + | | | | + | |
| Айназик К. | 4 из 6 | + | + | | + | | + |
| Александр П. | 3 из 6 | + | | + | + | | |
| Александра Д. | 4 из 6 | + | + | + | | + | |
| Александра К. | 4 из 6 | | + | + | + | + | |
| Ангелина Н. | 6 из 6 | + | + | + | + | + | + |
| Анна Д. | 2 из 6 | | | + | + | | |
| Артем В. | 4 из 6 | + | + | | | + | + |
| Артем К. | 4 из 6 | | + | + | | + | + |
| Артем Ч. | 3 из 6 | + | + | | + | | |
| Глеб М. | 5 из 6 | + | + | | + | + | + |
| Данил Д. | 2 из 6 | + | | | + | | |
| Даниил Б. | 4 из 6 | + | | + | + | + | |
| Дарья Б. | 4 из 6 | + | | | + | + | + |
| Илья П. | 6 из 6 | + | + | + | + | + | + |
| Магомед Г. | 4 из 6 | + | + | | + | | + |
| Максим Г. | 4 из 6 | + | | + | + | | + |
| Мариям Ж. | 4 из 6 | | + | + | + | + | |
| Олеся П. | 3 из 6 | + | | + | | + | |
| Роман Б. | 4 из 6 | | + | + | | + | + |
| Темирхан А. | 4 из 6 | + | + | + | + | | |
| Юлия Ж. | 3 из 6 | | + | + | + | | |
| Юрий Т. | 2 из 6 | + | | | + | | |

Примерные педагогические ситуации на тему физического развития

Ситуация №1

На перемене дети играли в игру «Не замочи ноги». Надо было перейти болото, используя специальные дощечки, перепрыгивая с одной на другую. Не у всех ребят получалось хорошо. Особенно не получалось у Вити. Он всегда был последним, что его огорчало. Учитель сказал, что этому можно научиться, если очень постараться. Витя дома попросил папу научить его хорошо прыгать. Проанализируйте действия учителя. Правильно ли он поступил? Почему?

Ситуация №2

Миша гиперактивен. Он не может заниматься спокойными видами деятельности, на занятии вертится, шумит, не усваивает материал, отвлекает других детей. Дома постоянно бегает, шумит, разбрасывает вещи, игрушки. Как «обратить вред в пользу»?

Ситуация №3

В любом классе, в любой группе можно встретить ребенка, который не уверен в себе. На урок физкультуры пришли ученики 3А класса. Внимание учителя привлек Петя, который прежде чем приняться за какое-либо дело, несколько раз переспрашивает или долго смотрит как делают другие. Начинает он действовать, только когда учитель или друг подбадривает его, либо, когда никто не смотрит на него. В чем проблема? И как ее исправить?

Ситуация №4

На первом родительском собрании учитель первого класса рассказал о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали на прогулку и в бассейн, т.к. он часто простывает. Аргументировала она данный факт тем, что педагоги не следят, как одеваются дети, самостоятельно же в этом возрасте они этого сделать не могут. На вопрос

воспитателя о том, как же Сережа будет одеваться в школе, например, на урок физкультуры, бабушка пояснила, что она, как и в детском саду будет помогать ему в этом, для чего специально уволилась с работы. В чем проблема? И как ее решить?

Ситуация №5

Саша, появляясь утром в школе, сразу начинает бегать. Трудно переключить его на спокойное занятие. А на переменах, если, подчиняясь требованию учителя, он садится за настольную игру, то сразу же вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. Почему? В беседе с отцом выясняется, что семья переехала в новую квартиру и родители пока вынуждены возить сына в прежнюю школу. «Вероятно, ребенок в пути устает», – делает предположение учитель. «Этого не может быть, – возражает отец. – Ведь он всю дорогу сидит». Действительно ли ребенок устал?

Физкультминутки общего воздействия

1. И.п. – 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – 3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1 – 4 – то же влево. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

1. И.п. – 1 – 2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться вверх за руками. 3 – 4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично.

3. И.п. – 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх – наружу. 3 – 4 – то же другой ногой.

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2 – 3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 – 3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки, согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево " удар " правой рукой вперед. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Дыхание не задерживать.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 2 – 4 раза, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Закончить расслаблением.

1. И.п. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1 – 2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1 – 2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Затем руки вниз и потрясти расслабленно.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать.

2. И.п. – 1 – руки вперед, ладони книзу. 2–4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 – 6 – руки вперед. 7 – 8 – руки расслабленно вниз.

3. И.п. – 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3 – 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4 – 6 – то же в другую сторону. 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

1. И.п. – 1 – выпад влево, руки дугами, ладонями вместе внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 – 4 – то же в другую сторону.

2. И.п. – 1 – 2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 – 8 – то же с махом правой ногой назад.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же в другую сторону.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

2. И.п. – руки в стороны. 1 – 2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п.

3. И.п. – выпад левой вперед. 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой.

Физкультминутки на уроках чтения, письма, русского языка.

Большая буква

Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: *Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.*

Приставка

На доске записаны слова:

Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.

При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове (*осень, полка, зайка, стол...*)

Подпрыгните столько раз, сколькими букв в этом слове (*весна, солнце, ссора, лестница...*)

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове *еж, стул, тапок...*
(Слова записаны на доске)

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове (*каша, юла, сон, таять* – слова записаны на доске).

Словарные слова

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные слова, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.

Жил один садовод, он развел огород,

Приготовил старательно грядки. (*Дети делают движения, словно копают лопатой*)

Он принес чемодан
Полный разных семян. *(Дети шагают.)*
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна,
И взошли семена. *(Дети приседают и встают.)*
Садовод любовался на всходы.
Утром их поливал, *(Выполняют движения, словно поливают.)*
На ночь их укрывал
И берег от холодной погоды. *(Дети садятся.)*
Но когда садовод
Нас позвал в огород, *(движения плечевым поясом и руками)*
Мы взглянули и все закричали:
– Никогда и нигде, *(повороты головы в разные стороны)*
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод *(взмахи руками)*
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо, *(взяться за руки с соседями, чтобы
получилась большая цепочка)*
ОГУРБУЗЫ росли,
ПОМИДЫНИ росли,
РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

Назвали все предметы

Показываются предметы, в названии которых присутствуют различные орфограммы *(солнце, лестница, доска и др.)*

Назвали все предметы по порядку,

Теперь вас приглашаю на зарядку.

Мелкие шажки — раз, два, три. *(столько шагов, сколько слов было показано на одну орфограмму)*

Легкие прыжки — раз, два, три. *(столько прыжков, сколько слов было показано на другую орфограмму)*

Мягкая посадка – раз, два, три. *(столько приседаний, сколько слов было показано на третью орфограмму)*

Мы по улице гуляем (артикуляционная зарядка)

Мы по улице гуляем, *(Шагаем на месте.)*

Сами вывески читаем. *(Наклоны головы влево–вправо.)*

Это – «эс», а это – «ка», *(Повороты туловища влево–вправо.)*

«Ж» похожа на жука. *(Хлопок руками спереди–сзади.)*

Вот четыре буквы:

«Воды». *(4 хлопка в ладоши.)*

Вот еще четыре:

«Моды». *(4 хлопка в ладоши.)*

«Воды» – «моды» — «лимонад»! *(Приседания.)*

Мы читаем все подряд. *(Хлопок руками спереди–сзади.)*

Вот блестит, белее снега, *(Наклоны туловища влево–вправо.)*

Слово горькое: аптека. *(Повороты туловища влево–вправо.)*

Рядом сладкие слова: *(Прыжки на месте.)*

Фрукты. Пряники. Халва. *(Шагаем на месте.)*

Физкультминутки на уроках математики

Мы семь раз в ладоши хлопнем

Мы семь раз в ладоши хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи –

Столько мы присесть должны. *(7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

Под веселые напевы

Сейчас мы немного подвигаемся, а потом вы скажите мне, сколько упражнений мы сделали.

Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз! Вверх!
И снова наклонись!
Вправо, влево головою!
Руки вверх! Перед собою!
Топни правой ногой!
Вправо шаг.
На месте стой!
Топни левой ногой!
Влево шаг!
И снова стой.
Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Затем дети говорят о количестве проделанных упражнений (16 упражнений, команды «на месте стой» не считаются).

Сколько?

(Учитель показывает картинки.)

В лесу шагаем строем, секреты все раскроем!

Сколько здесь грибочков? Столько приседаем. *(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Сколько елочек зеленых? Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у нас кружков? Столько сделаем прыжков.

Сколько палочек до точки? Столько встанем на носочки.

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся за парты.)*

Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова нарубим.
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружочков,
Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников у нас.
Сколько подснежников у нас,
Столько мы подпрыгнем раз.

Кто живет у нас в квартире
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*
Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево–вправо.)*
Мой сверчок, щегол и я – *(Повороты туловища влево–вправо.)*
Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*
Так сколько нас в квартире? (10)

Много ль надо нам, ребята
Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата, *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*
А на них огромный круг,
А потом еще кружочек,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень, очень

Развеселый чудачок.

Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою покрути,

А сейчас глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась. Ты молодец! *(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)*

Физкультминутки на уроках окружающего мира

Можно использовать при изучении растений:

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.
А теперь давай, дружок,
Посмотри на потолок. (*Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.*)

Отдохнули мы чудесно,
И пора за парты сесть нам. (*Дети садятся за парты.*)

Мы березку посадили

Мы березку посадили, (*Выпрямиться за партой.*)

Мы водой ее полили, (*Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.*)

И березка подросла, (*Встать за партой.*)

К солнцу ветки подняла, (*Руки вверх.*)

А потом их наклонила (*Руки вниз, спина прямая.*) –

И ребят благодарила. (*Поклоны головой, сесть.*)

Гриб

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап! (*Щелчки пальцами.*)

Где сучок давно засох, (*Потереть ладошки.*)

Серый мох, мох, мох. (*Положить на стол ладошки и перебирать пальцами.*)

Где листок к листку прилип, (*Поднять руки вверх, хлопая в ладошки.*)

Вырос гриб, гриб, гриб. (*С поворотами кистей (то одна сверху, то другая сверху) руки вверх в «замок».*)

Кто нашел его, друзья? (*Руки вниз и на пояс.*)

Это я! Я! Я! (*Повороты туловища вправо–влево.*)

Можно использовать при изучении животных и птиц:

Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг–прыг–прыг!

Кто к зарядке не привык? (*Прыжки на месте.*)

Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания – руки вперёд.)*
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*
Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*
Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания – руки вверх.)*
Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*
Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

Лебеди

Лебеди летят, *(Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку).)*
Крыльями шумят. *(Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)*
Прогнулись над водой,
Качают головой. *(Повороты головы.)*
Прямо и гордо
Умеют держаться. *(Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3 – 4 с.)*
И очень бесшумно *(Руки вниз — потянуться вверх.)*
На место садятся. *(Сесть на место, туловище держать прямо.)*
Можно использовать при изучении явлений природы:

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо. *(Наклоны вправо-влево.)*
Ветер тише, тише, тише, *(Присесть, спина прямая.)*
Деревцо все выше, выше. *(Встать на носки.)*
Раз, два – выше голова, *(Поднять голову.)*

Три, четыре – руки шире, *(Руки в стороны.)*
Пять, шесть – тихо сесть, *(Сесть за парту.)*
Семь, восемь – тень отбросим. *(Два хлопка о парту.)*
Сел на дерево скворец,
И игре нашей конец. *(Дети громко проговаривают эти слова.)*

Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! *(Шагаем на месте.)*
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. *(Прыжки на месте.)*
Град! Град! Сыплет град
Все под крышами сидят. *(Хлопки в ладоши.)*
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. *(Шагаем на месте.)*

В небе плавает луна

В небе плавает луна. *(Плавные покачивания влево и вправо.)*
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять *(Хлопки в ладоши.)*
Можем мы луну достать. *(Руки вверх.)*
Шесть, семь, восемь, девять, десять – *(Хлопки над головой.)*
И понижее перевесить. *(Руки вниз.)*
Десять, девять, восемь, семь – *(Ходьба на месте.)*
Чтоб луна светила всем. *(Дети тихо садятся.)*

Физкультминутки на уроках изобразительного искусства

Активизация двигательной активности на уроках творчества может иметь впечатляющий характер. Не нужно бояться экспериментов в обыденном уроке. Нетрадиционные подходы и методы помогут увлечь детей и сделают обычный урок труда или рисования интересным, увлекательным и развивающим не только фантазию, но и физические способности.

Урок рисование можно превратить в «игру с солнцем», если переместить весь процесс на свежий воздух. Понадобится лишь бумага, предметы, которые будут отбрасывать тень, и фломастеры.

В результате, учащиеся не только получают массу удовольствия, но и активизируют двигательную активность.

Также можно предложить детям «рисование наоборот», когда рисуют не кистью по бумаге, а бумагой по листу, что будет способствовать активизации мышц плечевого сустава.

Теплые–холодные цвета

– Если я показываю вам карточку с теплым цветом, то вы должны подпрыгнуть вверх на двух ногах, а если вы видите карточку с холодным цветом, то выполняете приседания (*Красный, синий, желтый, оранжевый, фиолетовый и т. д.*)

Жанры изобразительного искусства

– Я буду показывать вам карточки, на которых вы увидите произведения разных жанров и сообщите мне, что это за жанр, но не словами, а действиями: натюрморт – хлопаем в ладоши, портрет – подпрыгиваем, пейзаж – приседаем (*Действия предварительно записываются на доске*).

Художники

– Я буду называть фамилии известных людей. Если вы услышите фамилию художника, то быстро встаете из-за парт, в остальных случаях – сидите на своих местах (*Пушкин, Лермонтов, Левитан, Чехов, Шишкин, Васнецов, Крылов, Чайковский, Чуковский, Репин, Перов, Мусоргский, Суриков, Толстой, Поленов*).

Упражнения с предметами

– Встаньте из-за парт. Положите на голову альбомы и выполняйте мои команды. Задача: не уронить альбом на пол.

Руки на пояс, постоим на левой ноге, на правой ноге, выполним приседание, шаг вперед, шаг назад, шаг влево, шаг вправо, ходьба на месте,

высоко поднимая колени, ходьба с хлопками в ладони, прыжки на обеих ногах.

– Сидя за партами, выполним упражнения для рук.

Берем в руки кисть (или карандаш) и перекладываем перед собой из руки в руку, покатаем ее между ладонями, за спиной перекладываем кисть из руки в руку.

Физкультминутки на уроках технологии

Так как на уроках технологии преобладает деятельность мелкой моторики (*вырезание мелких деталей, склейка и др.*) необходимо проводить зарядку для кистей рук и подушечек пальцев. Рекомендуется подбирать тематические физкультминутки.

Домик

Раз, два, три, четыре, пять

(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).

Вышли пальчики гулять.

(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять,

(сжатие по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять.

(ритмичное сжатие всех пальцев одновременно).

Белка

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке – сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

(При помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца. Затем при помощи правой руки круговыми движениями растираются подушечки пальцев левой руки. Затем нужно поменяться сторонами).

Мы грибы идем искать

"Раз, два, три, четыре, пять,

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик все съел.

От того и потолстел".

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).

Алые цветки

"Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают".

(Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка).

Апельсин

"Мы делили апельсин,

Апельсин всего один.

Эта долька для кота,

Эта долька для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну, а волку кожура!"

(Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы).

Пальчиковая гимнастика

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут букочки писать.

(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки.)

Ёжик топал по дорожке

И грибочки нёс в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке.

В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки).

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту).

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими).

Правила подобранных игр для развития физических способностей

Цепи кованы

Две команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 – 15 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами:

– Цепи кованы, раскуйте нас!

Вторая команда отвечает:

– Кем из нас?

И посылает игрока к команде – сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Попрыгунчики-воробушки

Чертится круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

Удочка

Дети образуют круг. В его центре учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу по самой земле, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть веревку или мешочек. Тот, кто заденет, считается проигравшим.

Попади в мяч

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей, напротив.

Эстафета со скакалкой

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы скакалку. По сигналу преподавателя они начинают крутить скакалку, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. После 10 оборотов скакалки первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Все эти смены игроков нужно делать так, чтобы обороты скакалки не прекратились. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Море волнуется раз!

Перед началом игры выбирается водящий. Играющие выполняют какие-либо действия (бегают, прыгают, садятся), а водящий в это время отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,

Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Салки-пересекалки

Игра начинается как обычные салки, только вводится новое правило — если вода гонится за кем-то и другой игрок перебегает ему дорогу, то вода должен изменить направление и гнаться за помешавшим ему игроком. Игра интересна тем, что требует от игроков дополнительного риска и хорошо развивает взаимовыручку.

Борьба за мяч

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5 – 10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

Светофор

Дети становятся в ряд. Ведущий объявляет цвета. Как только он произнесет: «Красный», все дети берут вперед до обозначенной линии. Последний кто прибежал – выбывает из игры. Заканчивается игра только тогда, когда остается один самый быстрый и внимательный – победитель.

Два мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10 – 20 м. линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые. «Я – Мороз – Красный нос», – говорит один. «– Я, Мороз – Синий нос», – говорит другой. – Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?!

Дети дружно отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух пробежек из не пойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечают ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

Волк во рву

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50 – 70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий) остальные участники игры – козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех – четырех пробежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина

рва позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать в ров ногами. Козочки, нарушившие, это правило считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, ступившим за пределы рва.

День и ночь

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10 – 12 м.) дом.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например, «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Жмурки

Игра организовывается на переменах в коридоре. Водящему завязывают глаза шарфом или платком, несколько раз оборачивают его

вокруг себя и оставляют. Все играющие дети хлопают в ладоши, а водящий ловит игроков, ориентируясь на звук хлопков.

Делай, как я говорю

Учитель объясняет правила: «Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!»

Преподаватель иногда нарочно говорит: «Встаньте», а сам садится и наоборот.

Сосед

Дети становятся в широкий круг попарно, и только один ребенок остается без пары, сейчас он будет искать себе соседа. Для того чтобы рядом с ним оказался другой школьник, участник без пары должен просто назвать его имя или жестами позвать товарища, а последний, услышав, быстренько перебежать к нему. Но не все так просто, ведь сосед участника, которого вызывают, может успеть задержать своего партнера.

Переправа

Ребята делятся на две равные команды, строятся в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой колонной вдоль устанавливаются по две гимнастические скамейки, символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.

По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням скамеек – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает та команда, члены которой быстрее совершат «переправу», не теряя равновесия и не разрывая групповой цепочки.

Путаница

Также представляет подвижные игры для детей на минимальном пространстве. Водящий выходит из класса, дети становятся в круг и берутся

за руки. Дальше они запутывают свой круг, переступают друг через друга или пролазят под соединёнными руками соседей. Единственное важное условие – руки не должны расцепляться. Образуется путаница. Когда запутываться дальше некуда, зовут водящего. «Бабка, бабка, нитки рвутся. Скоро–скоро разорвутся». Водящий возвращается в класс и пытается разобрать путаницу, указывает играющим, куда им переступить и как поворачиваться. Если нитка разорвалась, игра начинается заново.

Сокол и лиса

Выбирается сокол и лиса. Остальные дети соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и производит руками разные движения (вверх, в стороны, вперед) и т.д. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Время появления лисы определяется сигналом. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Жираф

Ведущий раскладывает перед игроком камушки. Игроки должны встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача – собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем.

Верблюжья бега

Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально

выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен пройти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

Фанты

Каждый ребенок находит для себя отдельный фантик (это может быть листик бумаги или любой природный материал). Все фантики перемешиваются и отдаются ведущему, который не знает, какой фант кому принадлежит. Ведущий смотрит на фант и придумывает задание (попрыгать, отжаться, сделать «ласточку»). Затем каждый участник выполняет то, что назначено его фанту.

Класс, смирно!

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые ни должны выполнять в том случае, если учитель перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более трех минут. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Светофор

Изготавливаются кружки (диаметр – 10 см) красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – хлопают, на зеленый – маршируют на месте.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать, как лошадка и др.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития.