Реферат

Новые подходы к организации физкультурно оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня

План:

1. Введение.
2. Организация, содержание и методика массовой внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.
3. Двигательный режим учащихся.
4. Методические указания, направленные на развитие двигательных физических качеств.
5. Сущность и система физического воспитания школьников.
6. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста.
7. Новые подходы к физкультурно-оздоровительным занятиям у детей младшего школьного возраста.
8. Список использованной литературы.

-1-

Введение.

В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся» на период до 2000 года , подчеркнуто значение охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения. Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность потребуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным станет совершенствование действующих форм школьной физкультуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов. Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания с 1-11 класса должен быть «физически совершенный» человек. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Наблюдая на протяжении ряда лет за формированием организма, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей.

-2-

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности. Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков. Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее будет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. То же можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства. Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

**-3-**

**Организация, содержание и методика массовой внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.**

Внеклассная работа организуется школой для участия в ней детей, внеклассная работа строится на добровольных началах и поэтому не должна включать обязательных видов соревнований, обязательных отчетных показателей и документов. Внеклассные занятия должны развивать навыки самостоятельной работы учащихся. Занятия должны быть не утомительными для детей, обеспечивать переключение с одних видов деятельности на другие, способствовать укреплению здоровья и физическому развитию школьников. Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой – этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях; школы и внешкольные учреждения обязаны приучать учащихся к ее регулярному выполнению. Осуществляется это следующим образом:

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

Подготовкой инструкторов и физоргов к руководству коллективными занятиям гимнастикой и проведения физкультминуток. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) способствует быстрому переходу от сна и бодрствованию: выводит организм из пассивного состояния и подготавливает к предстоящей активной деятельности. Физические упражнения настраивают центральную нервную систему на рабочий ритм, совершенствуют координацию движений, увеличивают скорости

-4-

кровообращение, укрепляют кровоснабжение тканей. Более глубоким и ритмичным становиться дыхание. Увеличивается поступление к мозгу, к мышцам и внутренним органам кислорода, что в свою очередь способствует повышению уровня укрепительных процессов в тканях. Комплекс утренней гимнастики обычно состоит из упражнений, обеспечивающих всестороннее развитие на организм. Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно втягивают организм в работу, - с ходьбы и легкого бега. За ними выполняют упражнения типа «подтягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), – различного рода поворотам и наклонам. За ними следуют упражнения более сложного характера (например, движения туловища в сочетании с движениями ног и рук: приседания с движениями рук и ног, выпады с наклонами туловища и другие), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность внутренних органов. После этого мышцам дают небольшой отдых: выполняются упражнения на расслабление. Хорошо освоенные упражнения становятся постепенного легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1-2 недели комплекс менять. Более эмоционально проходят упражнения при музыкальном сопровождении. В лагерях можно использовать аудиокассеты с записями комплексов упражнений гимнастики. После утренней гимнастики нужны водные процедуры. О времени занятий: в весенние дни – лучшее время, близкое к полудню в комнате умеренно теплой, летом – в более ранее время. Зимой, лучше перенести занятия на вечер.О продолжительности занятий, о самоконтроле поговорим отдельно. Насиловать организм нельзя.

Физкультминутки - проводятся в классе, во время уроков, когда появляются признаки утомления детей (невнимательность, беспокойное поведение). Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 5-10 раз, и выполняются под руководством учителя или физорга класса. Основными видами упражнений для физкультминуток являются: разгибание туловища, подтягивание, дыхательные упражнений сидя и стоя, ходьба, наклоны и повороты туловища, движения кистями рук.

-5-

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

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

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

-6-

**Двигательный режим учащихся**.

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

Сорокапятиминутный урок физической культуры компенсирует в средней 11%. А максимально (при большей моторной плотности) 40% необходимого объема движений. Это говорит о том, что два урока физической культуры компенсирует только 11% движений от нормы. Даже ежедневные уроки не способны ликвидировать дефицит движений. Известно, что потребность детей младшего школьного возраста двигаться на 18-22% в сутки удовлетворяется самостоятельными, спонтанными движениями. К таким относятся движения рук, ног. Повороты туловища, головы, движения рук во время письма, труда, рисования, выход к доске и т.д. однако спонтанно созданные движения на уроках не могут полностью удовлетворить движения учащихся. В дни, когда по расписанию проводится урок физкультуры, дефицит двигательной активности составляет 40%, а в дни когда их нет, увеличивается до 80%. Исходя их данных о том, что урок максимально компенсирует 40% естественной биологической потребности школьников в движении, суточный объем активных движений должен быть не менее 2 часов, а недельный не менее 14 часов.

На современном этапе развития школ, недопустимо ограничение двигательной активности 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.

-7-

Огромную роль здесь играют все виды физкультурно-оздоровительной работы в режиме школ с продленным днем. Они являются основными поставщиками необходимых ребенку движений. В школах, где физкультурно-оздоровительная работа всем своим видом, где она является обязательной для всех здоровых людей, не стоит проблема «двигательного голодания» со всеми вытекающими последствиями. Поэтому с первых дней нужно учить школьников строго соблюдать режим. Несоблюдение режима, неумение планомерно распределять время отрицательно сказывается на растущем организме ребенка. Когда мы видим вялого, нервозного, недостаточно физически развитого ребенка с плохой осанкой, то также безошибочно можно сказать, что он мало бывает на воздухе, малоподвижен, поздно ложиться спать. А значит и не досыпает. Отсутствие занятий физической культурой, физическими упражнениями отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и психоневрологическом статусе ребенка. Твердый распорядок предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры и развлечения, и занятия спортом. Разнообразия движений необходимы для роста и жизнедеятельности ребенка. О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузки. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время, его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития. Гиподинамия чревата опасностью вызвать различного рода нежелательные отклонения в здоровье ребенка, привести к психическим расстройствам и нервным срывам.

И наоборот, у школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, отличаются несколько большие прибавки в росте, значительное увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Существенные изменения происходят и в обмене веществ: лучше усваиваются питательные вещества, более интенсивно протекают окислительные процессы. Благоприятно

-8-

отражаются занятия физической культурой и на развитии всего опорно-двигательного аппарата ребенка, что создает условия для развития здоровья.

-9-

**Методические указания, направленные на развитие двигательных физических качеств.**

Для детей младшего школьного возраста рекомендуется для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения использовать в уроках по физической культуре прыжки со скакалкой, различные виды бега, танцевальные шаги, акробатические упражнения. Для развития основных мышечных групп повышать функцию внутренних органов. Для воспитания быстроты и выносливости рекомендуется ходьба и бег, особенно бег на время. Исследования ученых показали, что в развитии отстает силовой показатель, тогда как в младшем и среднем возрастах применение физических упражнений должно быть направлено на гармоническое развитие, и особенно развитие мышечной силы, на поддержание необходимой подвижности и прочности в суставах, что имеет непосредственную связь с формированием осанки. Для развития силы как двигательного качества использовать набивные мячи, палки гимнастические, упражнения в парах с сопротивлением партнера. Лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями начиная с 1-го класса, только следует помнить, что возможности младших школьников в проявлении силы невелики и возрастают к 10-12 годам.

При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы.

Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины. На основании опыта учителей и нашего небольшого опыта представляется возможность планировать на уроках физкультуры для развития силовых физических качеств следующие упражнения: с набивными мячами и гантелями (различные массы); парные упражнения с партнерами (с 5-го класса); перетягивание каната; подтягивание на высокой перекладине (со 2-го класса мальчики) и на низкой из виса лежа (со 2-го класса девочки); лазание по канату (с 3-го класса); подъем и переноска грузов (матов,

-10-

инвентаря); упражнения на гимнастических снарядах, предусмотренные школьной программой по физическому воспитанию; висы и упоры; статические упражнения, подъемы силой, прыжком и т.д.

Для улучшения и повышения выносливости могут быть рекомендованы упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая развивается циклическими упражнениями (бег), спортивными играми. Специальная – при продолжительной работе и проявляется преимущественно в быстроте и силе; бег на 20, 60, 80 м (сериями); упражнения с отягощением. Упражнения на выносливость должны сочетаться с правильным дыханием. Главным показателем контроля выполнения упражнений должна быть частота пульса, не превышающая двукратное увеличение величины пульса до начала выполнения упражнений.

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них – одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения школьников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяют в основном качество постановки работы по физической культуре в школе.

-11-

**Сущность и система физического воспитания школьников.**

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятель­ности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств. Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активно деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

-12-

Еще одно субъективно создаваемое и обостряемое противоречие возникает между нормальной целью физического воспитания как Средства достижения здоровья, удовлетворения потребностей в отдыхе, общении, деятельности, с одной стороны, и стремлением некоторых педагогов-тренеров, родителей использовать физкультурно-спортивные занятия часто в ущерб детям, для удовлетворения своих честолюбивых притязаний, — с другой. Они поощряют, а порой и принуждают детей заниматься спортом, лелея надежду, что из ребенка вырастет выдающийся спортсмен, участник сборной страны и международных соревнований.

На почве внушенных иллюзий возникает трагическая ситуация не свершившихся стремлений и надежд. Попавшие же в избранный круг нередко развивают в себе уродливое сознание своей исключительности и вседозволенности, попадают в плен мещанства, вещизма, духовной ограниченности. Противоречия и их отрицательные последствия преодолеваются за счет включения детей в систему всеобщего физического воспитания, использования всех механизмов и стимулов физического совершенствования. Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости.

В ней проявляются, закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство само преодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно- спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени. Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом д общества, оказывать помощь людям благодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности,

-13-

активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей.

-14-

**Организация физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста**.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в восьмилетних и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы. В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3—4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д. ). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др. Содержание занятий в секциях и кружках в начальных классах могут

-15-

составлять упражнения из учебной программы, подвижные игры, катание на лыжах и коньках и другие простейшие известные детям упражнения.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений. Физкультурные праздники в начальных классах обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводится в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, продленка.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы. Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу. Они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист. Который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных

-16-

задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных особенностей, интересов, способностей занимающихся. А также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Занятия, организуемые в условиях добровольного физкультурного движения урочного типа более вариативны. К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

-17-

**Новые подходы к физкультурно-оздоровительным занятиям у детей младшего школьного возраста**.

Физкультурно-оздоровительные занятия у детей младшего школьного возраста можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий. Для достижения, какого либо эффекта от процесса работы требуется, как нам известно, 4-5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях. Во многих школах много внимания уделяется физкультурно-оздоровительным занятиям. Проводятся недели Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это "Веселые старты", школьные "Зимние Олимпийские игры", праздник "Добро пожаловать, олимпиада", праздник "Спорт пришел в сказку" и др.

"Веселые старты" В этом спортивном празднике участвуют все учащиеся школы. Дети придумывают названия своих команд, на празднике присутствуют приглашенные гости, работает судейская коллегия из учителей школы, после соревнований награждение победителей.

Дети могут участвовать в следующих состязаниях:

1. "Быстроногие" - по 7 человек

2. "Быстроногие с кеглей" - по 7 человек

3. "Возьми булаву" - по 3 человека

4. "Пятнашки с хвостиками" - 14 человек

5. "Светофор"

6. "Грибы и ягоды" - по 6 человек

7. Эстафета с обручем - по 10 человек

8. Загадки

9. Передача мяча - по 10 - 15 человек

10. Эстафета с шарами - по 4 человека

11. Подтягивание

Школьные "Зимние Олимпийские игры"

-18-

Эти спортивные игры можно проводить по всей школе. Дети 1-4 классов участвуют в следующих состязаниях:

1. Гонки на санях

2. Игра "Не наступи на снежный ком"

3. "Самый меткий"

4. Круговая эстафета с загадками

5. Эстафета "зверей"

Театрализованный спортивный праздник с героями Зевс и его свита, знакомством учащихся с олимпийской символикой, с духом честных состязаний спортсменов в игровой форме.

Праздник "Спорт пришел в сказку" Проводятся соревнования с мячами, скакалками, обручами. Дети разгадывают загадки на спортивную тему, заполняют кроссворды и узнают следующее состязание, в котором будут участвовать. Это театрализованный праздник, в котором участвует добрая фея из сказки.

Стали традиционными спортивные состязания "Папа, мама и я – спортивная семья". Подобные соревнования укрепляют контакт между детьми и родителями в семье, между школой и семьей, создают общее хорошее настроение.

-19-

Список использованной литературы:

1. Арагофская Э.И., Резанова В.Д. Физиология и физкультура. М.:

"Просвещение". 1968 – 215 с., ил.

2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.:

"Просвещение". 1983 – 174 с., ил.

3. Веселая З.А.Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985 – 58 с., ил.

4. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: "Просвещение". 1982 г. –

112 с., ил.

5. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте /

Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981 – 230 с., ил.

6. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 –

190 с., ил.

7. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга. М.: "Просвещение".

1978 – 130 с., ил.

8. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. Мед.,

1976 – 102 с., ил.

9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического

воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985 –

201 с., ил.

10. Коларевой З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка.

1968 – 130 с., ил.

11. Лайзане С.П. Физическая культура для малышей. М.: "ФиС". 1978 –

118 с., ил.

-20-

12. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое

состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120 с.

13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение"

1986 – 175 с., ил.

14. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.:

"Просвещение". 1984 – 202 с., ил.

15. Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 14 лет. Мед., 1974 – 76 с., ил.

16. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М.:

"Просвещение". 1983 – 104 с., ил.

17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: "Просвещение". 1985 –

86 с., ил.

18. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978

– 170 с., ил.

19. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения

детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.

20. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка-дошкольника. М.:

"Просвещение". 1971 – 107 с., ил.