**Управление образования молодежной политики**

**администрации Городецкого района Нижегородской области.**

**МБОУ средняя общеобразовательная школа № 17**

**город Заволжье, ул. Пушкина, д.4**

***Тема*: «Мультимедийное обеспечение**

 **теоретической подготовки школьников для**

 **начальной школы».**

Выполнила

учитель физической культуры

Пестрякова Валенина Николаевна

**г. Нижний Новгород.**

**2013 год.**

**Содержание:**

1. **Введение………………………………………………………………………..2**
	1. **Актуальности темы…………………………………………………………2**

**1.2. Характеристика раздела знаний………………………………………….3**

* 1. **Цели и задачи………………………………………………………………3**

 **1.4. Психолога - педагогическое обоснование………………………………..4**

**1.5. Основные формы организации образовательного процесса………….4**

 **1.6. Ожидаемый результат:……………………………………………………..6**

 ***2.* Мультимидийные разработки……………………………………………….7**

 **2.1. Что такое физическая культура?.............................................................*7***

##  2.2. История возникновения физической культуры у древних людей….10

 **2.3. Жизненно-важные способы передвижения……………………………11**

 **3. Закаливание……………………………………………………………………...14**

 **4. Информационные источники и ссылки………………………………………18**

1. **Введение.**

 Содержание теоретического раздела программы «Знания о физической культуре» предполагает овладение учениками знаний по основам теории и методики физического воспитания. Теоретические знания сообщаются ученикам в форме презентаций доступно и наглядно. Большой объем нового материала легко воспринимается, осмысливается и запоминается. Возможно возвращение к одному и тому же материалу в разные периоды обучения, например через несколько лет, предусматривая усложнение и расширение его содержания. Презентация по теоретическим знаниям физического воспитания - это новшество, которое потенциально способно улучшить результаты образовательной системы при соответствующем использовании.

**1.1. Актуальность темы методической работы:**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной деятельности человека. Одна из форм познавательной деятельности – это использование информационно-коммуникационных технологий, которые несут изменения в организацию учебного процесса, а именно в содержание теоретического раздела образовательной программы по физической культуре учащихся 1-4х классов. Информационно-коммуникационные технологии повышают эффективность теоретических знаний по физической культуре. Полезны -облегчается усвоение материала. Технологичны - способны по результатам действия с высокой степенью вероятности произвести запланированное изменение. Успешны - достижение всех указанных целей в наиболее оптимальном виде.

 Разработка данной темы очень актуальна, потому что школьнику сложно ориентироваться в огромном потоке информации для формирования целостного мировоззрения в области физической культуры, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Использование информационно - коммуникационных технологий несут изменения в организацию учебного процесса, а именно в содержание теоретического раздела образовательной программы по физической культуре учащихся начального звена.

**1.2. Характеристика раздела знаний .**

Программа по физической культуре А.П. Матвеева 2012 года соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими учебными разделами «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности»(операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Из всего разнообразия мы остановимся на «Теоретическом раздел», который включает в себя знания по разделам.

-Физическая культура.

-Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

- Закаливание

* 1. **Цели и задачи**

***Познавательная цель*** предполагает формирование у обучающихся

представлений о физической культуре как составляющей целостной научной

картины мира, ознакомление учащихся с основами: здорового образа жизни, творческой самостоятельностью посредством освоения двигательной деятельности.

 В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются познавательные ***задачи*** учебного предмета*:*

 - общее представление о физической культуре, её значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

   -   умение получать информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**1.4. Психолога - педагогическое обоснование.**

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Школьный возраст является значимым этапом становления способностей человека - двигательных, познавательных, творческих и других, так как этот этап развития связан с созреванием необходимых для их развития органических структур и формированием крупных функциональных органов.

 В этом периоде происходит совершенствование работ всех анализаторов, развития и функциональная дифференциация отдельных участков коры головного мозга, связи между ними и органами движения, что создает благоприятные условия для начала формирования у ребенка общих и специальных способностей.

 Развитие способностей ребенка осуществляется в процессе просмотра презентаций по предмету, а также происходит анализ увиденного, что положительно сказывается на формировании личности. Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью учителю необходимо широко использовать разные приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.

**1.5. Основные формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в начальной школе - урока физической культуры. Они подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

 При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала, могут планироваться как комплексные - с решением нескольких педагогических задач и как целевые - с преимущественным решением одной педагогической задачи.

***1.5.1.Особенность уроков с образовательно-познавательной направленностью.***

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Использование информационно-коммуникационных технологий несут изменения в организацию учебного процесса, а именно в содержание теоретического раздела примерной образовательной программы

 Теоретические знания сообщаются ученикам в форме презентаций доступно и наглядно. Большой объем нового материала легко воспринимается, осмысливается и запоминается. Возможно возвращение к одному и тому же материалу в разные периоды обучения, например через несколько лет, предусматривая усложнение и расширение его содержания. Презентация по теоретическим знаниям физического воспитания - это новшество, которое потенциально способно улучшить результаты образовательной системы при соответствующем использовании.

В начале урока ученикам показывается презентация и к ней ведутся комментарии. Презентации просматривались в спортивном зале на экране через ноутбук или прямо в классе. После просмотра презентации дети получат задание на дом ,нарисовать рисунок на тему просмотренного материала. Затем дети спускаются в зал или на спортивную площадку - для дальнейшего ведения урока.

Уроки с образовательно - познавательной направленностью лучше проводить перед изучением новой темы, например, перед темой «Легкая атлетика» - урок: «Олимпийские игры древности», перед темой «Гимнастика» - урок «Осанка, как один из ведущих факторов здоровья» и т.д.

**1.6. Ожидаемый результат:**

 **Выпускник научится:**

  - ориентироваться в понятии «физическая культура», характеризовать основные физические формы занятий ; жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание) и различать их между собой;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-   раскрывать напримерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

***вывод***

 Информационно-коммуникационные технологии могут быть полезны в применении на уроках физической культуры, для учащихся начальной школы, в теоретической части урока.

формирование теоретических знаний и отношения к физической культуре по принципу – « Знающий ученик – мотивированный ученик».

Презентация по теоретическим знаниям физического воспитания - это новшество, которое потенциально способно улучшить результаты образовательной системы при соответствующем использовании.

**2. Мультимедийные разработки по темам:**

# 2.1. Что такое физическая культура?

Физическая культура в переводе с греческого языка значит «относящийся к природе»

Человек – это часть природы. Мы ходим, прыгаем, бегаем, едим, спим и растём.

**Физическая культура** – это

* Занятия разными физическими упражнениями для тренировки силы, быстроты, гибкости и выносливости;
* Уход за своим внешним видом (соблюдение правил личной гигиены);
* Соблюдение режима дня.

 1. ***Занятия разными физическими упражнениями для тренировки силы,***

**Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

 Для развития силы применяют: - упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.п.),

- упругих предметов (резиновый жгут, эспандер),

- массы собственного тела (подтягивания, приседания), массы партнера и др.

***2. Занятия разными физическими упражнениями для тренировки быстроты, выносливости.***

 **Бег** - очень полезен для здоровья. Но есть упражнения. В которых от тебя требуется бежать ***быстро***, но не далеко. А есть упражнения, когда можно бежать ***не торопясь***, но преодолеть нужно длинный путь. Выполняя бег на короткие расстояния. Ты развиваешь **быстроту.**

Применяются простые по координации упражнения, но их выполнение не должно быть продолжительным, выполнение упражнений при эмоционально насыщенных условиях (подвижные игры).

А в беге на большое расстояние . ты тренируешь **выносливость.** Применяются длительный бег (6-ти мин.бег)

***3. Занятия разными физическими упражнениями для тренировки гибкости.***

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Для воспитания гибкости используют: активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, например, наклон туловища назад до отказа: маховые и пружинящие движения — махи ногами, пружинящие наклоны туловища в сторону; и др.

**Соблюдение правил личной гигиены.**

 **Личная гигиена** - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

* Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, профилактику инфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами.
* Каждое утро и вечер все должны умываться.
* К умыванию приготовьте мыло и полотенце, сначала тщательно моем руки.
* Только после мытья рук моем лицо, шею и уши.
* Регулярно не менее одного раза в неделю принимайте душ или ходите в баню.
* Зубы нужно чистить 2 раза в день, утром и вечером.
* Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.

**Закаливание.**

Помогает человеку укрепить здоровье и не простужаться. Нужно проветривать комнату перед выполнением утренней зарядки, перед приготовлением уроков и перед сном.

Еще очень полезно ходить босиком летом по траве, песку, зимой дома по резиновому коврику.

 **Игра.**

 Игра считается одним из самых продуктивных методов развития школьника. Игры- это развлечение, и подготовка к занятиям спортом и повседневным трудом.

Игры помогают тренировать мышцы, в играх развивается красота тела, а так же дети быстрее понимают друг друга.

 **Режим дня школьника.**

Это то, как мы проводим время в течение дня и ночи. Что бы много успевать, нужно уметь распоряжаться своим временем – правильно составлять режим дня и его соблюдать. Соблюдение режима дня позволяет стать волевым и организованным человеком.

У человека, который постоянно занимается физической культурой. Улучшается здоровье. Он становиться сильнее и выносливее, лучше учиться и трудится.

**Кронтрольные вопросы:**

* Назови физические упражнения которые ты знаешь?
* Назови правила личной гигиены?
* Человек является…………….

**2.2. . История возникновения физической культуры у древних людей.**

Физическая культура возникла много- много лет назад, в первобытное время. Тогда у человека не было домов, теплой одежды, как сейчас. Он сам должен был отыскать пищу, охотясь на диких животных и спасаться от них, бороться с людьми из других племен. Ему всегда приходилось полагаться на свои силы.

* **НЕАНДЕРТАЛЬЦЫ** – древние люди. Скелетные остатки неандертальцев открыты в Европе, Азии и Африке. Время существования 200-28 тыс. лет назад.
* Первой ступенью в развитии человеческого общества был первобытный строй, существовавший сотни тысяч лет. Первобытный труд, несмотря на свою примитивность, требовал определенной сноровки, ловкости, большой выносливости физической силы, умения охотится, ловить рыбу, выкапывать коренья.

**Охота** - важнейшая отрасль хозяйственной деятельности древнего человека. В процессе охоты вырабатывалась физическая стойкость, развивалась наблюдательность, закалялась воля, приобретались практические знания.

Древней формой организации физического воспитания были **игры**

* взрослые учили детей бегать, плавать, бросать камни, дротики, копья, прыгать, лазать по деревьям.

В играх непосредственно воспроизводились элементы охоты или боя. Перед тем как отправится на охоту, первобытный человек совершал целый ряд действий, связанных с предстоящей погоней за животным и убийством его

В первобытном обществе зарождаются различия в воспитании девочек и мальчиков; эти различия находят свое отражение в играх. Так, например, мальчики играют в охоту, устраивают погоню, засады. Условия жизни людей, их быта и труда, географическая среда обитания- все это определяло развитие человеческого организма. Вот почему история человечества- это одновременно история развития физической культуры.

Из всего выше сказанного следует, что человек должен был быть сильным, быстрым, ловким и выносливым. Только тогда он мог добиться успеха на охоте, победить врага, защитить себя и свою семью от стихийных бедствий.

**Контрольные вопросы:**

* Какие качества нужны для охоты ?
* С помощью какого оружия охотились?
* Чему учили детей?

**2.3. Жизненно-важные способы передвижения.**

**2.3.1 Ходьба**

* Ходьба — естественный, привычный способ передвижения человека. Движения при ходьбе носят циклический характер, которому свойственна смена режимов напряжения и расслабления. Ходьба — самый доступный вид физической нагрузки. Правильная ходьба- это

Во время ходьбы походка должна быть красивой и лёгкой. Голову держи прямо, а грудная клетка развёрнута, плечи чуть опущены и отведены назад, расслаблены, живот втянут, стопы ставятся практически на воображаемую прямую линию впереди. Мышцы лица- расслаблены, у уголков рта зарождается улыбка . Сегодня специалисты рекомендуют применять ходьбу как средство восстановления 'былой формы', с целью развития выносливости, совершенствования физического состояния, для профилактики заболеваний и достижения активного долголетия. Важным условием эффективности прогулок является правильное дыхание. Дышать надо ритмично через нос, согласуя дыхание с ритмом движения.

# 2.3.2. Бег

Бег - популярный способ оздоровления организма

Бег является одним из способов передвижения человека и осуществляется в результате координированной деятельности его скелетных мышц и конечностей. Помимо своего практического значения в жизни человека, бег активно применяется как средство физического воспитания и развития физического здоровья

Данный способ передвижения вполне естественен для человека и начинается им использоваться практически сразу после того, как человек начинает передвигаться на своих ногах.

**2.3.3.Прыжки**

Прыжки позволяют быстро преодолевать разные препятствия

Прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.  При выполнении прыжка человек отталкивается от земли, движется в воздухе и приземляется снова на землю. Виды прыжков:прыжки в высоту; прыжки в длину; прыжки в воду, прыжки с трамплина, опорные прыжки. Прыжки положительно влияют на детский организм. Они развивают все основные группы мышц, суставов, связок, особенно ног. В процессе выполнения прыжков дети развивают свою силу, быстроту, равновесие, глазомер и координацию движений.

**2.3.4. Лазанье**

**Лазанье** - это передвижение по различным спортивным снарядам и препятствиям. Оно хорошо помогает развивать силу мышц всего тела. При лазанье человек становиться ловким, он учится умело управлять движениями своего тела
***Лазанье*** выполняется в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Для упражнений используются лестницы, расположенные горизонтально, наклонно или вертикально. Лазанье по канату, как показывают наблюдения, положительно влияют на мышцы спины, живота, ног, помогают формированию правильной осанки

**2.3.5. Ползанье**

**Ползанье** – самый удобный для ребенка способ передвигаться вперед. Оно учит использовать одну часть тела для уравновешивания другой. А это, между прочим, важный стимул для развития головного мозга. Такие движения развивают связи между двумя полушариями, именно от этих связей зависит впоследствии координация движений при беге, игре в мяч, лазанье, письме и т.д.

 Именно в процессе ползанья у ребенка закладываются навыки пространственной ориентации. А от нее в свою очередь будут зависеть потом и способность правильно и красиво писать, и успехи в геометрии, и умение узнавать время по часам, и многое другое. Именно с помощью ползанья человек впервые начинает передвигаться в пространстве.

**2.3.6. Ходьба на лыжах**

Передвижение по снегу на лыжах знакомо людям с давних времен.

 Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц

 Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние человека.

**Контрольные вопросы:**

* Какие прыжки вы можете назвать?
* Какие способы передвижения вы можете назвать?

**3. Закаливание**

 Закаливание- это повышение устойчивости тела человека к переменам погоды. Закаливание - обязательный элемент физического воспитания, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости.

 ***Закаливание воздухом***

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Такие закаливающие процедуры доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми. Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека. Прогулки на воздухе проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно.

 ***Закаливание солнцем***

  Закаливание солнцем – проводится на открытом воздухе. Закаливание происходит во время работы, прогулок или занятий спортом. Закаливание солнцем помогает нашему организму легче переносить высокую температуру окружающей среды, улучшает терморегуляцию организма в условиях перегревания. Заодно повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, пока воздух чистый и менее прогрет раскаленным солнцем. Наиболее удобное положение для принятия солнечных ванн – лёжа, ногами к солнцу. Не забудьте о защите головы от солнца – наденьте панамку или шляпку.

Также обратите внимание на то, что загорать не рекомендуется натощак, а также перед едой и сразу после нее. Загорайте через 30-40 минут после завтрака, и заканчивайте принимать солнечные ванны примерно за час до очередного приема пищи.Запомните, что, загорая, ни в коем случае нельзя спать (можно обгореть).

***Закаливание водой***

Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки.   При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: *обтирание, обливание, души, купания.*

   *Обтирание* - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. *Обтирание -*Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

    *Обливание* - следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струю воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около +30°, в дальнейшем температура снижается до +15° С и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты.

 *Душ* действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них –  *г) обмывание стоп* *и* *полоскание горла холодной водой*  *д) зимнее купание*.  *ж)* *закаливание в парной.*

***Если хочеш быть здоров закаляйся!***

**Контрольные вопросы:**

* Какие виды закаливания вы можете назвать?
* Как можно закаляться водой?
* Для чего нужно закаливание?

**Информационные источники и ссылки:**

* <http://www.adlergrad.ru/>
* [http://education.simcat.ru](http://education.simcat.ru/)
* <http://images.yandex.ru>
* <http://www.fizkulturaisport.ru>
* <http://spurtup.com/post>
* http://www.zadachi.org.ru

1. [Физическая культура: учебное пособие](http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:160103/Source:default) [Илькевич, К.Б.](http://lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/auteurs/view/49928/source:default)
  Гжельский государственный художественно-промышленный институт, 2010

2. История физической культуры и спорта. Г[олощапов Б.Р.](http://www.wwww4.com/com/?na=64380)Издательство: [Академия (Academia)](http://www.wwww4.com/com/?ni=36764)Год:2013

3. Физическая культура 1-2 класс, Москва , «Вентана-Граф», Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов