Мастер-класс

по теме: «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры».

Цели:

образовательная – выявить сущность психофизических упражнений, их методические особенности.

воспитательная – заинтересовать участников новым видом упражнений, показать, как психофизические упражнения влияют на интеллект и формирование характера ребенка.

развивающая – создать условия для развития творческих способностей

участников мастер-класса.

Задачи:

передача своего опыта путем прямого и комментированного показа последовательности действий;

совместная отработка проблемы: «Чем отличаются два вида ходьбы?»

обеспечение эмоционального удовлетворения;

воспитание интереса к новым упражнениям и побуждение к деятельности.

Оборудование и наглядные пособия: мультимедийный проектор, плакат «Асаны», буклеты по теме, таблица эмоций, разработки уроков, методические пособия.

План мастер-класса

1. Индукция (постановка проблемной ситуации).

2. Презентация опыта:

а) актуализация (цели, задачи);

б) блок учебной информации:

понятие физического и психического сопряжения в двигательных действиях;

основные средства физического воспитания в сопряженном психофизическом развитии;

результаты реализации опыта.

3. Работа с проблемным материалом (самоконструкция, социоконструкция).

Практикум:

А) позы;

Б) этюды;

В) мимические упражнения;

Г) имитационные упражнения.

4. «Инсайт» (озарение). Образная интерпретация «Парад планет».

5. Рефлексия «Весенняя полянка».

6. Знакомство с выставкой.

1. Индукция (постановка проблемной ситуации).

Приветствие:

- Добрый день! – тебе сказали,

- Добрый день! – ответил ты.

Нас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

Мастер просит участников сказать друг другу: «Добрый день!».

Вот с этого доброго приветствия и начинается сопряженное психофизическое воздействие на всех участников мастер-класса. (Слайд 1). А тема нашего мастер-класса так и называется: «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры».

План работы у вас в буклетах.

Мастер: Сейчас вы увидите 2 вида ходьбы (показывается обычная ходьба и ходьба по лесной тропинке с собиранием орехов, ягод и грибов).

Перед вами стоит проблема: чем отличается первая ходьба от второй?

( слушатели отвечают).

Мастер: В процессе занятия мы должны дать ответ на этот вопрос.

2. Презентация опыта.

А) актуализация (цели).

Плохое здоровье школьников, гиподинамия, психическая перегрузка, падение интереса к предмету определили актуальность нашей темы.

Каждый пятый ребенок в России рождается с нервно-психическими расстройствами, и в нашей школе немало учеников имеют патологии, связанные с нарушением головного мозга: РЭП, НПР, ДЦП и другие. Для них характерна общая физическая ослабленность, скованность, агрессивность, эмоциональная напряженность. Все это определяет цель нашей темы (Слайд 2):

- с помощью сопряженных психофизических упражнений оптимизировать социально-эмоциональную адаптацию и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Б) блок учебной информации.

Уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления ученика в школе. Они укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию, закаливают организм. Однако обычный урок физкультуры не дает особого эффекта в плане психического оздоровления. В связи с этим на основе сопряженного психофизического метода был разработан комплекс специальных психофизических упражнений. Такие упражнения придают уроку эмоциональную окраску, способствуют оживлению, повышают интерес. С помощью эксперимента было доказано, что такие упражнения повышают физическую подготовленность и влияют на психическую сферу. Посмотрим два слайда (Слайд 3-4). На одном мы видим, что в результате применения таких упражнений у мальчиков увеличилось количество подтягиваний на 60%, пресс на 11%, сгибание рук на 9% и т.д.

На 2 слайде мы видим влияние на психическую сферу. Уровень напряжения в контрольном классе 39%, а в экспериментальном – 16,7%. Психомоторная работоспособность в экспериментальном классе выше на 14%. Почему же эти упражнения дают такой результат?

Суть принципа психофизического воздействия в том, что одно и то же упражнение можно использовать, как для обучения двигательным действиям, так и для развития интеллекта. Сопряженные физические упражнения действуют одновременно на физическое развитие и на психическую сферу. Тем самым повышается физическая подготовленность, и развиваются психическая сфера: познавательная, эмоциональная и коммуникативная. Школьники становятся физически крепкими и психически здоровыми.

Переверните буклет и вы увидите, что развивают такие упражнения?

Комментарий мастера: Сопряженные психофизические упражнения одновременно вырабатывают:

1. физические качества:

сила

быстрота

гибкость

координация

выносливость

2. психические процессы:

ощущения

восприятия

воображение

память, мышление

речь

эмоции

воля

внимание

Рассмотрим эти упражнения (Слайд 5).

А теперь проанализируем слайды с различными упражнениями (Слайд 6-13).

3. Работа с проблемным материалом. Практикум:

а) позы. Оригинальное упражнение «Три круга»

В европейских гимнастиках нет аналогов оригинальному упражнению «Три круга»: ноги стоят «округло», руки обнимают большой шар, кисти обнимают шар маленький.

Встаньте, расставив параллельно ступни на ширину плеч или шире. Колени чуть согнуты. Если ноги расставлены широко, то носки и колени следует чуть повернуть внутрь, чтобы поза была устойчивой. Позвоночник необходимо выпрямить, для этого таз несколько подать вперёд (присесть на высокий стул). Голова прямо, взгляд направлен вперёд (устремлен в бесконечность). Рот приоткрыт, кончик языка касается нёба позади зубов. Следя, чтобы туловище не отклонялось и оставалось вертикальным, поднимите руки вперёд и «обнимите толстое дерево» (придайте рукам округлое положение на линии груди). На расстоянии примерно 10 см ладони и пальцы рук «смотрят» друг на друга. Пальцы расслабьте и полусогните, как будто обнимаете малый мяч. Плечи свободно опущены, локти как бы висят. Зафиксировать позу в зависимости от возраста (несколько секунд до нескольких минут). Поза общеоздоровительная. Её можно применять как самостоятельное упражнение или заканчивать им любой комплекс упражнений.

Б) имитация: – первомайская демонстрация и уставшие учителя. Подсказать и проанализировать. Решение проблемы.

4. Образная интерпретация «Парад планет» (творческая работа).

Участники делятся на 3 группы и получают задание: имитировать планету: Солнце, Сатурн и Марс. На обдумывание дается 1 минута. Остальные группы угадывают. В конце «парада» ответить на вопрос: какие физические качества и психические процессы были задействованы?

5. Понятие о нейробике.

6. Рефлексия «Весенняя полянка».

На столе у слушателей лежат макеты цветов и бутонов подснежника. Предлагается выбрать цветок, если тема актуальна, т.е. психическое здоровье важно наравне с физическим. Если тема не актуальна, т.е. вполне достаточно физического здоровья, то выбираем бутон. На другой стороне оставляем свои впечатления о мастер-классе. Можно одним словом: грусть, радость, восторг.

7. Обмен мнениями. Знакомство с выставкой.