

Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2017

План:

1. Особенности возрастного развития младших школьников.
2. Задачи и средства ФВ младших школьников.
3. Особенности методики ФВ младших школьников.

Список литературы

1. Баландин В.А. Методология обновления процесса физического воспитания в начальной школе / В.А. Баландин. - Краснодар: КубГАФК, 2001.
2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе.- М., 2003.
3. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000.
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для высших учебных заведений / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 томах, - Киев, 2003.

Список литературы

5. Теория и методика физической культуры: учебник. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М., 2004.
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений ВПО / Кузнецов В. С. - М. : Академия, 2012. - 409 с.
7. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2013. - 254 с.

1. Особенности возрастного развития младших школьников

6-7 до 11 лет (I-IV классы)

1. относительно равномерное развитие **ОДА** (интенсивность роста отдельных частей тела различна. Длина тела больше, чем масса).
2. **Суставы** - подвижны, **связки** эластичны, **скелет** - большое количество хрящевой ткани.
3. **Позвоночный столб** сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет.

НВ: *Мл. шк. возраст - наиболее благоприятен для роста подвижности во всех основных суставах.*

Особенности возрастного развития младших школьников

4. **Мышцы** имеют тонкие волокна, количество белка и жира в составе – небольшое. Крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.
5. Развитие **НС** почти полностью завершено (заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток, преобладают процессы возбуждения).

Особенности возрастного развития младших школьников

6. **объем легких** - половина объема легких взрослого.
 7. **МОД** возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет.
 8. **ЖЕЛ** - с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.
- НВ:** функциональные возможности – ведущие критерии при выборе нагрузок, методов воздействия на организм.

Особенности возрастного развития младших школьников

9. высокая двигательная активность

(суммарное количество двигательных действий - в процессе повседневной деятельности).

- лето - за сутки дети 7-10 лет - *от 12 до 16 тыс.* движений;
- суточная активность девочек на *16-30%* ниже, чем мальчиков;
- зимой двигательная активность падает на *30-45%*;

Особенности возрастного развития младших школьников

- Крайний Север - на *50-70%*;
- начало обучения в школе у детей 6-7 лет -меньше на *50%*;
- период учебы (при переходе из класса в класс) - уменьшается.

Особенности возрастного развития младших школьников

10. Мл. шк. возраст - *сенситивный период* для развития физических качеств (скорость, координация, общая выносливость).
11. 7-10 лет - начало формирования *интересов и склонностей* к тем или иным видам спорта (создание условий для физкультурно-спортивной ориентации).

2. Задачи и средства ФВ младших школьников

Задачи физического воспитания

1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

1. укрепление здоровья.
2. улучшение осанки.
3. профилактика плоскостопия.
4. содействие гармоничному физическому развитию.
5. выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Задачи физического воспитания

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

1. овладение жизненно важными движениями.
2. развитие способностей:
 - координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве);
 - кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости).

Задачи физического воспитания

3. формирование знаний (о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на здоровье, работоспособность и развитие двигательных способностей).
4. выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил ТБ время занятий.

Задачи физического воспитания

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. приобщение к самостоятельным занятиям ФУ.
2. формирование интересов к видам двигательной активности.
3. выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Задачи физического воспитания

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

4. воспитание волевых и нравственных качеств (дисциплинированности, доброжелательности, честности, смелости и т.д.).
5. содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения (I-IV классы)

- 1. построения** (в шеренгу, колонну по одному, круг) и **перестроения** (по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.);
- 2. ОРУ без предметов и с предметами** (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);

Средства физического воспитания

- 3. лазание** (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях) и **перелезание** (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);
- 4. равновесие** (стойка на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50-100 см с выполнением различных заданий);

Средства физического воспитания

5. акробатические упражнения

(группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);

6. танцевальные упражнения;

Средства физического воспитания

- 7. упражнения на гимнастических снарядах** (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.);
- 8. упражнения со скакалкой.**

Средства физического воспитания

Легкоатлетические упражнения

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;
- 3) бег в равномерном темпе до 10 мин;
- 4) челночный бег 3х5 м, 3х10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов;

Легкоатлетические упражнения

- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90-360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;

Легкоатлетические упражнения

- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-5 препятствий;
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных и.п. правой и левой руками.

Средства физического воспитания

Лыжная подготовка

- 1) скользящий и ступающий шаг;
- 2) передвижение попеременным двухшажным ходом;
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;
- 5) прохождение учебных дистанции (1-2 км).

Средства физического воспитания

Плавание

- 1) специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);
- 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс;
- 3) проплывание одним из способов 25-50 м.

Средства физического воспитания

Подвижные игры

- содержание - двигательные действия, хорошо освоенные школьниками (на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий).

Простейшие единоборства

- «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и др.

Средства физического воспитания

Физическая подготовленность

Дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств.

3. Особенности методики ФВ младших школьников

- основная форма занятий ФУ - урок ФК.
- ведущая задача – совершенствование двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).
- на одном уроке - 2-3 задачи (усвоение или совершенствование учебного материала).

3. Особенности методики ФВ младших школьников

- чем младше класс, тем больше внимания - укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
- на каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры.

Особенности методики ФВ младших школьников

- игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий (дети в возрасте до 10-11 лет).
- при обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Особенности методики ФВ младших школьников

- основной метод обучения – **целостный**.
Расчлененный метод - вспомогательное значение.
- двигательная задача ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.
- применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений.

Особенности методики ФВ младших школьников

- упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8 с).
- исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Особенности методики ФВ младших школьников

- выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы (сюжет).
- домашние задания по ФК;

Задачи:

- 1) повышение двигательной активности детей;
- 2) укрепление основных мышечных групп;
- 3) формирование правильной осанки;
- 4) подготовка к выполнению учебных нормативов и требований программы.

Задание к семинару

Тема: «Физическое воспитание детей среднего и старшего школьного возраста»

План:

1. Особенности физического развития детей среднего и старшего школьного возраста.
2. Задачи и средства физического воспитания.
3. Особенности методики физического воспитания.

Формы отчетности:

- Конспект с. 193 – 203 учебника ТИМФВИС Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов;
- Написание теста по теме.

Спасибо за внимание!