

Лекція №1

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності

Лектор: к.н.ф.в. і с., доцент,
Лопатенко Георгій Олегович

План:

- 1. Взаємозв'язок дошкільного та шкільного ланок фізичного виховання.
- 2. Завдання та засоби фізичного виховання в молодшому шкільному віці.
- 3. Особливості розвитку дитячого організму в молодшому шкільному віці.
- 4. Особливості методики фізичного виховання молодших школярів.

Література:

- 1. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. –К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. гл.3. – С.88-89.
- 2. Система фізичного виховання. 1—4 класи / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во «Ранок», 2009. —224 с.

Взаємозв'язок дошкільного та шкільного ланок фізичного виховання.

- Фундаментом фізичного виховання в шкільні роки служить фізичне виховання в дошкільному віці.
- Спадковість забезпечується накопиченим руховим досвідом та попередньою фізичною підготовленістю дітей дошкільного віку в сім'ї та дитячому дошкільному закладі.

Завдання фізичного виховання у початковій школі:

- 1. Сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку;
- 2. Створити школу рухів на основі вдосконалення умінь і навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними з координації рухами;
- 3. Сприяти розвитку рухових якостей;

- 4. Формувати навик правильної постави при статичних позах і пересуваннях;
- 5. Прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- 6. Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- 7. Формувати навички культури поведінки.

Засоби фізичного виховання в початковій школі:

*Загально розвиваючі вправи,
рухливі та спортивні ігри, а також
вправи, які сприяють зміцненню
здоров'я, гармонійному фізичному
розвитку, розвитку необхідних
рухових якостей, правильній
поставі і становленню школи рухів.*

Роль вчителя:

полягає в організації та безпосередній участі у виконанні вправ, проведенні ігор та естафет.

Учитель - організатор і безпосередній учасник процесу фізичного виховання в молодшому шкільному віці.

● *Медичні групи для занять фізичною культурою*

:

- *До основної медичної групи* відносяться здорові діти.
- *До підготовчої групи* - практично здорові діти.
- *До спеціальної медичної групи* - діти, які мають відхилення у стані здоров'я.

Особливості опорно-рухового апарату

*Анатомо-фізіологічні
особливості учнів 1-4
класів*

Методичні рекомендації

- У молодшому шкільному віці йде інтенсивний розвиток усього організму.
- Зокрема, щорічний ріст тіла в довжину збільшується на 3—4 см.
- Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації

Необхідно уникати великих навантажень на хребет, однонапрявленого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобо-зв'язкового апарату та м'язів при тривалих м'язових напруженнях.

Особливу увагу слід приділяти формуванню правильної постави

Анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів

Методичні рекомендації

М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо — потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні, і за несприятливих умов створюється загроза його викривлення.

Правильну поставу мають лише 20—22 % чисельності школярів.

Найбільша кількість порушень постави має нестійкий характер; це означає, що постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ

Особливості серцево-судинної системи

*Анатомо-фізіологічні
особливості учнів 1-4
класів*

Методичні рекомендації

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Відносна маса серця в дітей цього віку (відносно маси тіла) більше, ніж у старших за них дітей, і просвіти судин також відносно ширші.• Частота серцевих скорочень у спокої становить 80-90 поштовхи за хвилину.• Через слабкість серцевого м'яза частота серцевих скорочень, навіть за невеликих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми | <ul style="list-style-type: none">• Слід обмежувати обсяг вправ з надмірним обтяженням.• Необхідно постійно пам'ятати про шкідливість завищених та надто ущільнених навантажень для серця |
|--|--|

Особливості обміну речовин

**Анатомо-фізіологічні
особливості учнів 1-4
класів**

Методичні рекомендації

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Обмін речовин у дітей перебігає швидше, ніж у підлітків.• Відновні процеси після короткочасних вправ у них також протікають швидше.• Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання подовжується | <ul style="list-style-type: none">• Урок фізичної культури слід будувати в такий спосіб, щоб короткочасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку.• Необхідно змінювати характер праці окремих м'язових груп (біг, гімнастичні вправи, ігрова діяльність) |
|---|---|

Особливості нервової системи

**Анатомо-фізіологічні
особливості учнів 1-4
класів**

Методичні рекомендації

- **Процеси збудження нервової системи переважають над процесами гальмування.**
 - **Як наслідок цього — велика рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. За такої діяльності діти, постійно змінюючись, буквально невтомні.**
 - **Водночас від одноманітних дій, особливо від тривалого сидіння або стояння, вони швидко втомлюються**
- **Однією з головних методичних особливостей фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є використання великої кількості різноманітних рухових дій з їх частою зміною**

Анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів

Методичні рекомендації

- **Функціональні показники нервової системи у молодших учнів, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще недостатні.**
- **Так, у них нестійке внутрішнє, а також переважно спізнале гальмування.**
- **Тому, не вислухавши пояснення вчителя, діти починають виконувати вправи.**
- **Точність рухів при цьому піднімається вгадуванням правильності їх виконання**
- **На всіх етапах навчання фізичних вправ найбільш допустимий із словесних методів навчання — це розповідь (короткий виклад).**
- **При стройових вправах між попередньою та виконавчою командами має бути більш короткий інтервал**

Особливості сприйняття та уваги

Анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів

Методичні рекомендації

- У молодших класах (особливо в першому) домінує образне, конкретне мислення.
- Лише поступово, з віком, відбувається перехід від такого виду мислення до абстрактного

- У першому класі замість стройових команд використовуються розпорядження та вказівки.
- При цьому кожна вказівка супроводжується діями та конкретною розповіддю вчителя.
- Наприклад, замість команд: «Ліво-руч!» або «Право-руч!» подається команда «Повернутися обличчям до вікна»

• Для учнів молодшого шкільного віку характерна нестійка увага, вони нетерпеливі

Найбільша стійкість уваги у дітей, особливо першого класу, спостерігається при використанні методів гри

Дякую за увагу!