

УДК 796.015

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Л. М. Гейченко, Н. Г. Гейченко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь;
Средняя школа № 38, Могилев, Беларусь)

В статье рассматриваются возможности применения здоровьесберегающих, информационно-коммуникационных и проектных технологий во внеурочной деятельности с учащимися младшего школьного возраста.

Такие ценности, как жизнь и здоровье человека всегда имели огромное значение.

Малоподвижный образ жизни, увлеченность современными гаджетами и смартфонами, неправильное питание и ряд других факторов приводят к ухудшению здоровья учащихся и является одной из причин нарушения осанки, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии.

Для всестороннего физического развития и одним из средств сохранения и укрепления здоровья являются движения, которые способствуют развитию дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и скелетно-мышечной систем организма [2].

Окружающий мир познается детьми в движении. Но во избежание излишней нагрузки на детский организм двигательную активность ребенка необходимо ограничивать и контролировать.

Эффективным ресурсом в формировании ценностного отношения к здоровью у младших школьников и восполнение двигательной активности является организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время.

Применение лишь традиционных форм и методов работы значительно снижает интерес ребят к занятиям физическими упражнениями, а это приводит к снижению их результативности.

Использование инновационных технологий, таких как здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии и проектные технологии, способствует разнообразию и наполняет образовательный процесс новым содержанием.

Здоровьесберегающие технологии – это возможность для педагогов решать проблему сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся [2].

Не секрет, что большую часть дня дети в основном проводят сидя за партой либо за столом. У них устают глаза, пальцы, мышцы спины, следствием чего является ухудшение зрения, сколиоз. Для отдыха детям необходимы двигательные минутки и занятия, которые позволили бы размять свое тело, расслабиться, дать отдых своему организму не только в физическом, но и эмоциональном плане. Для сохранения баланса двигательной активности младшим школьникам рекомендовано выполнять ежедневно достаточное количество двигательных движений (примерно 12-16 тысяч движений). Между уроками и подготовкой домашних заданий необходим перерыв.

По результатам наблюдений 51% современных детей по возвращению из школы не гуляют на улице, 73% – без перерыва приступают к выполнению домашнего задания, около 40% имеют избыточный вес.

Применение здоровьесберегающих технологий приводит к улучшению психоэмоционального состояний детей. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей [3].

Для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития можно использовать корректирующие упражнения, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся выполнять движения ловко, четко, скоординировано, в определенных темпе и ритме.

Для формирования правильной осанки можно использовать упражнения «Морская звезда», «Деревца», «Проверь осанку», «Не расплескай воду» или ходьба по массажным коврикам из пуговиц, пластмассовых пробок, по морским камушкам [1]. С большим удовольствием и азартом ребята носят на голове мешочки для сохранения равновесия, дополняя эти упражнения еще и элементами соревнований.

Организовывая выполнение специальных упражнений, например, ходьба на пятках, на носках, на внешних и внутренних краях стопы, мы способствуем профилактике плоскостопия.

Пальчиковые игры развивают мелкие мышцы кисти руки.

Как оградить ребенка от простудных заболеваний?

Начать делать дыхательную гимнастику, что позволит реже посещать педиатра, пичкать ребенка таблетками и не увлекаться «бабушкиными» рецептами.

В течение всего дня возможна дыхательная гимнастика. В целях сохранения и укрепления здоровья у младших школьников должна вырабатываться привычка к правильному дыханию – дышать через нос, ровно, глубоко, ритмично. Определенные виды упражнений, например, «Развиваем легкие», «Поймай комара», «Задуй свечу» помогут правильному чередованию вдоха и выдоха, умению произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым.

Использование музыкального сопровождения: звуков природы, шума моря, спокойной классической музыки способствует снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физического самоконтроля. Рифмованные фразы помогают правильно выполнять упражнения и повышают интерес к ним.

Игровой самомассаж – основа для закаливания и оздоровления детского организма. При выполнении упражнений самомассажа в игровой форме у ребят улучшается настроение. Упражнения такого рода помогают развитию самооздоровления и формированию осознанного стремления к здоровью. Например, в игре «Буратино» они, как Буратино, должны «рисовать» носом в воздухе солнышко, дерево, бабочку и другие предметы по желанию.

Для активного отдыха учащихся можно использовать различные физкультминутки: динамичные упражнения, гимнастика для глаз, гимнастика для рук, дыхательная гимнастика, алфавитные физические минутки, танцевальные физкультминутки. Помогают детям поднять настроение, снять статическое напряжение веселые физкультминутки: «Буратино», «Звериная зарядка», «Попугай», «Индюк», «Мартышки».

Игра – спутник детства. В играх детское подсознание, их разум, их фантазия «работают» синхронно, участвуют в осмыслении и отражении мира постоянно. С помощью игры можно корректировать, улучшать развивать в детях физические, физиологические, важные психические свойства, личностные качества.

Творческие игры, проигрывание ролевых ситуаций, специальные упражнения для развития силы и гибкости можно использовать при проведении музыкальных подвижных игр или физкультурной сказки.

Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность младших школьников можно восполнить на прогулке. Подвижные игры, спортивные состязания, экскурсии – все это позволяет удовлетворить потребность ребенка в движении.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют организовать образовательный процесс на более высоком уровне, обеспечить наиболее полное усвоение материала учащимися младшего школьного возраста. Видео, презентации, иллюстрации способствуют лучшему запоминанию материала о здоровом образе жизни и пользе занятий физкультурой и спортом, повышают познавательный интерес к нему, с их помощью на учащихся оказывается эмоциональное воздействие.

Использование технологии проектная деятельность позволяет вовлечь учащихся в самостоятельный познавательный процесс. Для младшего школьника проект – возможность раскрыть свой творческий потенциал, попробовать свои силы в чем-то новом, неизведанном.

Применение инновационных технологий в работе педагога способствует формированию физической культуры младших школьников

и применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания физического и психического здоровья учащихся.

Список использованной литературы

1. Долотова, С.О. Методическая разработка «Комплекс корригирующих упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [Электронный ресурс]: https://koschino-dshi.smol.muzkult.ru/media/2018/09/08/1217908813/Kompleks_korrigiruyushhiKh_uprazhnenij_d_i_mladshego_shkolnogo_vozrasta.pdf.
2. Ковалева, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ В.И. Ковалева. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
3. Инновационный подход к физкультурно-оздоровительной работе [Электронный ресурс]: <https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-inovacionye-podhody-k-fizkulturno-ozdorovitelnoi-rabote.html>.