

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ 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 нетрадиционных подходов к физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Одна из главных задач образовательного учреждения – укрепление и формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью.

На состояние здоровья школьников влияет ряд факторов: генетика, экология и социальное окружение.

Данные исследований свидетельствуют, что здоровье человека:

- на 20% зависит от наследственных факторов;
- на 20% – от условий внешней среды (*экологии*);
- на 10% – от деятельности системы здравоохранения;
- на 50% – от самого человека, его образа жизни, двигательной активности.

Поэтому деятельность педагогов должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья младших школьников, и реализацию совокупности воспитательных, образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Младший школьный возраст – это время интенсивного формирования и развития функций и систем организма, раскрытие способностей, становление личности. Именно в данном возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Эффективным ресурсом в формировании ценностного отношения к здоровью у младших школьников и восполнения двигательной активности является организация работы по физическому воспитанию 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.

Одним из вариантов нетрадиционного проведения занятий по физическому воспитанию являются развивающие занятия по программе «Театр физического воспитания», разработанной Н.Н. Ефименко. Это новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей, одной из заповедей которой является «играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать» [2].

К формам работы по физическому воспитанию по данной методике относятся:

- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- физкультурные занятия в зале и на улице в виде «физкультурной сказки» с двигательными-игровыми упражнениями;
- забавные физкультурники – это отдельные игровые упражнения, не связанные с сюжетом, с юмористическими названиями;
- физкультурные развлечения, которые лучше проводить на прогулке. Свободная двигательная деятельность, игра, эмоции – все это вместе дает положительный эффект;
- горизонтальный пластический балет «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа.

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

Интегрированные занятия способствуют не только физическому развитию ребенка, но и интеллектуальному. Например, во время прове-

дения спортивного часа «Математика важна, математика нужна» ребята не только выполняют различные упражнения, но и закрепляют счет до 10, названия геометрических фигур, умение классифицировать их по признакам (цвет, форма, размер). Важно, чтобы данные занятия были хорошо продуманы педагогом.

Во время проведения спортивных праздников школьники не только получают массу положительных эмоций, но и восполняют двигательную активность, участвуя в разнообразных подвижных и спортивных играх, эстафетах и конкурсах, выполняя различные упражнения со спортивным инвентарем и без него. Стараясь достичь лучших результатов в соревновательной деятельности, учащиеся совершенствуются физически, что ведет к развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и ориентированию в пространстве.

Использование танцевально-ритмической гимнастики, элементов ритмики вызывают положительную мотивацию у учащихся младшего школьного возраста к занятиям по физическому воспитанию и являются действенным средством повышения уровня физической активности.

Проведение занятий в нетрадиционной форме привлекает младших школьников своим разнообразием и доступностью: они активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

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, гимнастику для глаз, гимнастику для рук, дыхательную гимнастику, алфавитные физические минутки, танцевальные физкультминутки. Помогают детям поднять настроение, снять статическое напряжение веселые физ-

культминутки: «Буратино», «Звериная зарядка», «Попугай», «Индюк», «Мартышка».

В течение всего дня возможна дыхательная гимнастика. В целях сохранения и укрепления здоровья у младших школьников должна выработаться 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.

Снять усталость, устранить замкнутость, создать положительный эмоциональный настрой помогают элементы психогимнастики и релаксации.

Для формирования правильной осанки можно использовать упражнения «Морская звезда», «Деревца», «Проверь осанку», «Не расплескай воду» или ходьбу 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, ходьбу на пятках, на носках, на внешних и внутренних краях стопы, мы способствуем профилактике плоскостопия.

Кинезеологические пальчиковые упражнения способствуют развитию мышц руки, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, повышают стрессоустойчивость организма.

Применение нетрадиционных подходов к физическому воспитанию 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 «Комплексе корригирующих упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [Электронный ресурс] / С. О. Долотова. – Режим доступа: https://koschino-dshi.smol.muzkult.ru/media/2018/09/08/1217908813/Kompleks_korrigiruyushhiKh_uprazhnenij_d_i_mladshogo_shkolnogo_vozrasta.pdf. – Дата доступа: 15.11.2021.
2. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста (авторская программа) [Электронный ресурс] / Н. Н. Ефименко. – Режим доступа: <https://obuchalka.org/20190417108557/teatrfizicheskogo-vospitaniya-i-ozdorovleniya-detei-doshkolnogo-i-mladshogo-shkolnogo-vozrasta-efimenko-n-n-1999.html>. – Дата доступа: 15.11.2021.