



**Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный социальный университет»
Филиал РГСУ в г. Клину Московской области**

Направление подготовки 44.03.01
направленность «Физическая культура»

Квалификация (степень): бакалавр

Выпускная квалификационная работа

Тема: Средства и методы применения физического воспитания детей младшего школьного возраста (на примере Муниципального общеобразовательного учреждения «Истринская СОШ №3»)

Обучающийся _____ Папайло Ирина Валентиновна
подпись

Дата _____

Научный руководитель:
канд. псих. наук, доцент

Дембицкая О.Ю.

подпись (фамилия, инициалы)

ВКР допущена к
защите

« ___ » _____ 2023г.

Директор филиала РГСУ в г. Клину
Доктор экономических наук,
доцент _____ Е.В. Лунева
подпись

Клин, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста. 7	
1.2. Средства и методы применения физического воспитания	15
1.3. Специфика средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	38
2.1. Организация исследования	38
2.2. Результаты исследования	41
2.3. Рекомендации средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста связана с важностью физической культуры для психофизиологического развития детей данной возрастной категории. Физической культуре принадлежит важное место в жизни любого человека, ее воспитание должно проводиться с самого детства.

Здоровье, приобретенное в ранний младший период, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Современное общество предъявляет высокие требования к работе, призванной заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание школьников. Оно является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Необходимо, чтобы знания и умения физической культуры закладывались образовательных учреждения поэтапно, постепенно. Использование средств и методов применения физической культуры в соответствии с возрастными особенностями расширяет такие возможности. Система занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста основывается на методике, которая позволяет обучить детей четкому и правильному выполнению упражнений с максимальным эффектом для развития¹.

Проводимая в школе работа по физической культуре включает в себя разнообразные формы, методы, технологии, средства, связанные с требованиями как к самому занятию, так и к учащимся. Учащиеся в процессе таких занятий проявляют организованность, инициативу, самостоятельность, в результате чего у них формируются навыки коллективного взаимодействия,

¹ Фарбер, Д. Физиология школьника / Д. Фарбер, И. Корниенко, В. Сонькин. - Москва: Педагогика, 2019. - 64 с.

инициативность, активность и т.д.². Таким образом, физическая культура в школе осуществляет не только физическое развитие, но также и нравственное, умственное воспитание, включена в трудовое обучение, эстетическое воспитание, таким образом формируя гармонически развитую личность³.

Дети младшего школьного возраста имеют свои возрастные особенности, физиологические и психологические, которые обуславливают специфику их занятий физическим воспитанием. Кроме того, первоклассники должны адаптироваться к школе, привыкнуть к занятиям, к новой среде⁴. Физическое воспитание для первоклассников, а также для всех детей младшего школьного возраста совершенно необходимо, это связано с двигательной необходимостью, разносторонним развитием личности, а также с повышением работоспособности ребенка⁵.

Современная система физической культуры базируется на научной основе, связанной со знанием теории и практики возрастных, психологических и физиологических особенностей. Физическая подготовка должна строиться с условием наибольшей благоприятности для младших школьников. При этом нужно учитывать, что для младших школьников двигательная активность выступает в двойственной роли – и как стимулирующий фактор и как условие развития их эмоциональной, интеллектуальной, физической, психической сфер.

Это определяет важность всестороннего изучения с позиции теории и практики средств и методов применения физического воспитания младших

² Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. — Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. — 159 с.

³ Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

⁴ Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.

⁵ Бурменская, Г. В. Возрастная и педагогическая психология / Г. В. Бурменская, Е. И. Исенина. - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 2018. - 272 с.

школьников⁶.

Изучение специфики психофизического развития детей младшего школьного возраста проводилось такими исследователями, как: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов, Л.А. Венгер, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, М.А. Рунова, Е.А. Сагайдачна и др.

Вопросы изучения средств и методов применения физического воспитания в развитии младших школьников рассматривались в различных исследованиях педагогов и психологов. Современные отечественные исследователи изучали особенности средств и методов применения физической в процессе физического воспитания и развития младшего школьника.

В настоящее время существует большое количество методик физического воспитания детей, основанных на различных методологических подходах (развивающее, природосообразное обучение и т. д.), использующих разные средства и методы применительно к младшим школьникам, однако современные процессы в образовательной сфере приводят к необходимости их исследования и выбора наиболее эффективных из них.

Цель исследования – рассмотреть средства и методы применения физического воспитания детей младшего школьного возраста

Цель определила задачи:

1. Описать психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста
2. Охарактеризовать средства и методы применения физического воспитания
3. Выявить особенности специфики средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста
4. Провести экспериментальное исследование средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста

⁶ Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

5. Разработать рекомендации средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста

Объект исследования – средства и методы применения физического воспитания

Предмет исследования – дети младшего школьного возраста

Методы исследования – изучение и анализ литературы по теме исследования, обобщение отечественного и зарубежного опыта, анализ, синтез, тестирование.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты, выводы по опытно-экспериментальной работе могут быть использованы учителями физической культуры с целью анализа за динамикой развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Структура исследования. Исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и Приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст представляет собой этап развития ребёнка, соответствующий периоду обучения в начальной школе. Если рассматривать возрастные рамки, их можно определить условно от 6-7 лет до 10-11 лет.

Все возрастные периоды для детей связаны с их особым положением с точки зрения системы общественных отношений, с точки зрения их специфического содержания, которое включает в себя ведущую деятельность⁷.

Основные типы ведущей деятельности были выделены исследователем Л.С. Выготским для каждого возрастного этапа, при этом для младших школьников ведущей деятельностью выступает учебная. При этом нужно учитывать, что ведущей деятельностью дошкольников выступает игровая деятельность, а возрастное развитие носит индивидуальный характер⁸.

Младший школьный возраст для детей начинается с момента поступления в школу, когда жизнь ребёнка меняется кардинальным образом, в соответствии с чем изменения вносят коррективы в его характер и развитие. Основное противоречие в этот период можно назвать также движущей силой развития ребёнка⁹. Такое противоречие образуется между уровнем развития ребёнка на данный момент и требованиями, предъявляемыми к нему обучением в школе. Эти требования касаются его личности, памяти, мышления, внимания,

⁷ Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

⁸ Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

⁹ Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.

речи и т.д. Требования постепенно возрастают, в связи с чем происходит «рост», развитие ребенка в соответствии с этими требованиями.

Рассматриваемый возрастной этап можно назвать качественно своеобразным этапом развития индивидуума. Периодизация ведущей деятельности, представленная Д.Б. Элькониным, подразумевает учебную деятельность как ведущую в этот период, что и определяет основное направление развития личности, а также высших психических функций детей¹⁰.

На смену игровой деятельности дошкольников приходит учебная деятельность младших школьников, и включение в нее детей определяет начало изменений всех психических процессов, а также функций.

В процессе анатомо-физиологического созревания в рассматриваемый период у детей происходит множество различных изменений, обуславливающих их рост и взросление.

Например, у младших школьников возрастает подвижность нервных процессов, прием процессы, характеризующие возбуждение, являются преобладающими, и уравнивание в этот период еще только начинается. Постепенно происходит переход к гармоничному балансу между возбуждением и торможением, но в младшем школьном возрасте такого баланса, конечно, еще нет.

В связи с этим выделяют основные специфические эмоциональные особенности детей младшего возраста – непоседливость, невозможность усидеть на одном месте, высокий уровень эмоциональной возбудимости, невозможность сдерживать свои эмоции и т.д.

Постепенно у младших школьников формируются и иные качества – целенаправленность поведения, целеполагание, планирование, они учатся владеть собой. Отметим, что процессы формирования и развития этих качеств происходят гораздо быстрее и эффективнее при соответствующем направлении взрослых, а также своевременной и умелой коррекции.

¹⁰ Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин – Москва: Просвещение, 2014. – 198 с.

И все же важно отметить, что основой для их формирования и развития выступает завершение морфологического созревания лобного отдела больших полушарий, которое оформляется к 7 годам¹¹.

Кроме того, анатомо-физиологические особенности включают в себя значительные изменения в тканях и органах тела, таким образом, повышается физическая выносливость детей. В результате можно говорить о наличии у младших школьников предпосылок анатомо-физиологического характера, способствующих учебной деятельности¹².

У младших школьников возрастает физическая выносливость, но, несмотря на этой, а также на возросшую работоспособность, высокая утомляемость остается их характерным признаком. Как правило, если рассматривать периоды высокой работоспособности, она не превышает 25-30 минут, после чего падает. Также уменьшение работоспособности зафиксировано у детей после 2 урока¹³.

Повышенная насыщенность занятий, различные мероприятия также утомляют детей. Учет этого важен при работе с детьми, проведении занятий, уроков.

У младших школьников выявлено возрастающее значение функциональности второй сигнальной системы, в результате чего обобщающее значение приобретают слова. Постепенно в этот период важнейшие свойства нервных процессов начинают приближаться к свойствам взрослых в соответствии с основными характеристиками. Однако нужно учитывать

¹¹ Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. — Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. — 159 с.

¹² Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. — Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.

¹³ Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

неустойчивость данных процессов, в результате чего можно сказать, что тип нервной системы еще не сложился окончательно¹⁴.

Внутри периода младшего школьного возраста есть свои особенности. Так, в период 7-9 лет происходит вторичное ускорение темпов роста детей (первичное – до одного года);

Уже к 8-9 годам у детей происходит завершение полного сращения тазовых костей, а также усиление процессов коллагенизации суставов. В результате этого у детей появляется возможность выполнения сложных моторных актов.

Навыки ходьбы у детей к 9-10 года, как правило, уже окончательно складываются, однако еще не на уровне взрослых – у них отсутствует связь между длиной шага и темпом, как у взрослых, она формируется позже¹⁵.

Координация движений у младших школьников уже находится на достаточно высоком уровне. Что касается дифференцировки мышечных тканей морфологического характера, ее наиболее интенсивное развитие приходится на период 7-8 лет.

Тем не менее межполушарное взаимодействие еще не полностью сформировано у младших школьников, в результате чего фиксируется не до конца доминантность ведущей руки. Это имеет значение как для координации двигательного характера, так и для специфики развития высших психических функций¹⁶.

В период 7-8 лет рецепторный аппарат суставов продолжает совершенствоваться. Определенная специфика наблюдается в развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Деятельность этих систем приближается к деятельности взрослых.

¹⁴ Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. —Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. —159 с.

¹⁵ Фарбер, Д. Физиология школьника / Д. Фарбер, И. Корниенко, В. Сонькин. - Москва: Педагогика, 2019. - 64 с.

¹⁶ Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. —Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. —159 с.

Так, происходят процессы, приводящие к стабилизации частоты дыхания у младших школьников. Что же касается кровообращения, оно в этот период способно обеспечивать кислородную повышенную потребность, характеристикой которой выступает высокая частота сокращений сердца.

Также происходят изменения в белковом обмене – она составляет для младших школьников от 230% (в возрасте 6-7 лет) до 190% (в возрасте 10 лет) – в данном случае за основу принимается интенсивность людей в 30-летнем возрасте.

Но наиболее ощутимые изменения претерпевает нервная система младших школьников. Этот возрастной период – окончание роста мозговой части черепа. И.П. Павлов отмечал, что «реактивность мозга изменяется с возрастом», особенно интенсивно в возрасте 7–9 лет развивается корковый отдел больших полушарий. Происходит значимое улучшение работы двигательного участка коры головного мозга, что оказывает влияние на координированность и разнообразность движений¹⁷.

В этот период у младших школьников происходит опережение развития крупных мышц в сравнении с мелкими, что сказывается на их движениях – им более доступны движения размашистые, сильные, менее доступны движения, требующие точности. Как правило, созревание анатомо-физиологического характера в этот период происходит неравномерно.

В целом, в рассматриваемый период физиологические функции детского организма развиваются особенно активно, значимость такого развития сложно переоценить, в результате чего психомоторные акты, характеризующиеся достаточной сложностью, нуждаются в специально организованной деятельности, которая повышает эффективность их развития. Такой

¹⁷ Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

деятельностью может выступать физическое воспитание (исследования Ю.А. Ермолаева Ю.А.)¹⁸

Отметим, что также при изучении анатомо-физиологических детей возрастного характера были определены факторы, которые связаны с социальными причинами¹⁹. Например, это дефицит, или, напротив, избыточность массы тела, особенности остроты зрения, часто связанные с началом обучения (зрение падает к концу обучения в 1 классе), нарушения осанки, заболевания органов пищеварения и др.

Рассматривая психическое развитие младших школьников, нужно отметить следующие особенности.

Так, важнейшими новообразованиями в этот период выступает развитие внутреннего плана действий, а также произвольности психических процессов.

Развитие внимания, памяти, воображения.

Высшие психические функции развиваются в соответствии с требованиями учебной деятельности. Постепенно они начинают обретать самостоятельность, в результате чего у детей развиваются возможности сосредоточения, запоминания, представления чего-то ранее ими невиданного. Но при этом важно волевое усилие, которое определяет возможности произвольности процессов познавательного характера²⁰. Таким образом, для осуществления различных учебных действий важна самоорганизация ребенка, его собственные побуждения, которые ему не всегда удаются²¹.

Развитие внимания.

Внимание ребенка формируется. Сосредоточение внимания дается ему в случае эмоциональной важности процессов, длительная сосредоточенность

¹⁸ Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. — Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. — 159 с.

¹⁹ Бурменская, Г. В. Возрастная и педагогическая психология / Г. В. Бурменская, Е. И. Исенина. - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 2018. - 272 с.

²⁰ Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин – Москва: Просвещение, 2014. – 198 с.

²¹ Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

характерна для деятельности продуктивного характера. Если же внимательность требуется в деятельности, неинтересной младшему школьнику, он не способен долго сосредотачиваться на этом²².

В связи с этим требуется специальная организация для концентрации внимания ребенка, младшим школьникам должно быть интересно, кроме того, словесные указания позволяют организовывать внимание. Такие указания включают в себя напоминания о необходимости выполнения задания, определения и описания способов действия и т.д.²³

Планирование своей деятельности имеет большое значение для младших школьников. Они уже умеют это делать, однако им важно проговорить словесно свои планы, их последовательность. Такой подход к планированию способен организовать внимание младших школьников.

Тем не менее, исследователи отмечают у детей младших классов преобладание непроизвольного внимания, произвольное регулирование еще требует волевых усилий и проявляется в определенных ситуациях. Что же касается деятельности однообразного характера, неинтересной для детей, либо интересующей их, однако требующей от них напряжения, здесь младшим школьникам сложно сосредоточиться.

Для того, чтобы младшие школьники не переутомились, им необходимо переключать свое внимание, что подразумевает при работе с такими детьми, при включении их разные виды деятельности обязательно использовать различные игровые элементы, часто менять формы деятельности.

Развитие памяти.

Память особенно важна для учебной деятельности. Произвольное запоминание становится насущной потребностью. Однако нужно учитывать, что детям необходимо специальные указания для того, чтобы они понимали, как именно нужно запоминать информацию, как в дальнейшем ее

²² Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.

²³ Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

воспроизводить. Такая работа включает в себя обсуждение с детьми объема, который нужно запомнить, распределение материала для запоминания на части, обсуждение содержания, контролирование процессов запоминания. Для детей младшего возраста при запоминании важно понимать материал, это также контролируется учителем. При понимании, а также должной мотивации, запоминание осуществляется легко, с удовольствием²⁴.

Важно, чтобы ребенок понимал важность памяти, запоминания, при этом постепенно память произвольного характера перерастает в функцию, выступающую базой для учебной деятельности. При этом память выступает основой для рефлексии собственных изменений психического характера – они основываются на заучивании учебного материала с его последующим воспроизведением.

Развитие воображения.

Воображение является важной функцией для ребенка. Путем представления различных образов, самого себя, других людей, разных ситуаций, ребенок учится, получает возможности для творческого развития. Для младших школьников воображение подразумевает возможности для создания и представления как ситуаций, которые ребенку уже были известные, так и неизвестных, новых. Воображение формируется путем замещения в игре одних предметов другими, потом начинает быть актуальным в иных видах деятельности²⁵.

Учебная деятельность как ведущая в младшем школьном возрасте также трактует свои требования к воображению с позиции произвольных действий. Важно подкреплять такое развитие в процессе учебы детей при помощи специальных предметов – картинок, схем, алгоритмов, знаков и т.д. ²⁶

²⁴ Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

²⁵ Бурменская, Г. В. Возрастная и педагогическая психология / Г. В. Бурменская, Е. И. Исенина. - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 2018. - 272 с.

²⁶ Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.

Умственное развитие.

Учебная деятельность оказывает влияние и на умственное развитие младших школьников. Необходимость исследования предметного мира, образных и знаковых систем, постоянное погружение в учебный материал, в решение различных задач оказывает влияние на умственное развитие²⁷:

Понимание, что учеба – это не игра, что она требует волевых усилий, формируется у младшего школьника постепенно. И учитель должен оказывать влияние на это формирование, объясняя ребенку, насколько это интересно, захватывающе, насколько это важно для будущего²⁸.

Учителю принадлежит особенная роль в жизни и учебе детей младшего школьного возраста. Часто учитель выступает центром жизни детей, эмоциональное самочувствие связано с учителем, с его словами, реакцией, оценкой. Конец младшего школьного возраста характеризуется для детей особенным отношением к мнению его сверстников, постепенно признание его друзей становится важным, ребенок стремится завоевать его.

1.2. Средства и методы применения физического воспитания

Физическое воспитание располагает специфическими средствами и методами применения, которые и будут рассмотрены в данной главе.

Дефиниция «средства» с точки зрения физического воспитания трактуется достаточно широко. В общем смысле ее можно определить как систему форм, видов и предметов деятельности, служащих для совершенствования физической природы человека путем воздействия на нее²⁹.

²⁷ Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.

²⁸ Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

²⁹ Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. — Санкт-Петербург, 2020.

Определения средств физического воспитания В.П. Лукьяненко и А.М. Максименко представлены на Рисунке 1.



Рисунок 1 – Средства физического воспитания (определение)

На данный момент можно описать комплекс средств, используемых в практике современного физического воспитания.

Представим перечень основных средств физического воспитания, согласно последним разработкам исследователей³⁰:

- физические упражнения;
- природные оздоровительные силы

(они будут являться средствами применения физической культуры в случае их использования в соответствии с данным назначением – для закаливания, для оздоровления и т.д.);

- факторы гигиенического характера

(их также рассматривают с позиции использования по назначению, для совершенствования физической формы человека – режим труда и отдыха, личная гигиена, режим и особенности питания и т.д.);

³⁰ Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 2018.

- технические средства физической культуры, тренажеры, другой инвентарь, выполняющий цели совершенствования физической формы;
- средства психогенного, идеомоторного, аутогенного характера, которые позволяют выстроить физическое совершенствование психологически.

Основные средства физической культуры представлены на Рисунке 2.



Рисунок 2 – Средства физической культуры

Рассмотрим их более подробно.

Важнейшим средством физического воспитания являются физические упражнения.

Определение физических упражнений представляется следующим: это двигательные действия, которые соответствуют по форме и содержанию задачам физического воспитания³¹.

Представим определения физических упражнений (Рисунок 3).

³¹ Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - Москва: Просвещение, 2018. - 133с.



Рисунок 3 – Физические упражнения (определение)

Так, если для реализации спортивной тренировки используют прыжки, которые можно назвать естественными двигательными действиями, то такие прыжки имеют специфические рациональные формы. Это относится к любым двигательным актам. Изначально все они представляют собой естественным двигательные действия, появившиеся в сфере жизнедеятельности человека. Однако для того, чтобы они стали физическими упражнениями, они должны видоизмениться, соответствуя, в частности, задачам физического воспитания³².

Здесь важно упомянуть о существующей взаимосвязи упражнений физического характера и физического труда. По сути, физические упражнения появились на основе трудовых действий, а затем уже перешли в разряд физкультурной и спортивной практики, став в результате, подготовкой к труду³³.

Физических упражнений существует огромное количество, их разрабатывают в специальных целях для различных видов спорта, а затем

³² Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 2018.

³³ Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург, 2020.

используют для выработки, тренировки и поддержания определенных качеств. Физические упражнения имеют свою специфику, критериями для их отличия выступает содержание, форма, целевая направленность и т.д.

Принципы выбора физических упражнений³⁴:

1. Безопасность для здоровья
2. Недопустимость насильственных средств для решения задач физического воспитания
3. Используемые упражнения должны максимально способствовать всестороннему развитию личности, физическому и духовному
4. Использование высокоэффективных средств
5. Приоритет отдается традиционно-популярным средствам.

Классификация физических упражнений представлена на Рисунке 4.



Рисунок 4 – Классификация физических упражнений

³⁴ Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург, 2020.

Физические упражнения выполняются на базе техники. Основой техники является совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений (движения, которые обязательны для выполнения техники)³⁵ (Рисунок 5).



Рисунок 5 – Техника физических упражнений (определения)

Основным (ведущим) звеном техники является наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи (решающая часть упражнения, влияющая на результат).

Детальями техники являются такие особенности движений, которые могут видоизменяться в известных пределах, не вызывая нарушений его основного механизма (носят название второстепенной части способа выполнения упражнений)³⁶.

Основные характеристики техники физических упражнений представлены на Рисунке 6.

³⁵ Средства и методы развития физических качеств : метод. рек. / сост. Е.П. Сафронова. – Витебск, 2014. – 50 с.

³⁶ Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 2018.



Рисунок 6 – Основные характеристики техники физических упражнений

Исследуя такие средства применения физического воспитания, как природная средства, а также гигиенические факторы, можно сказать следующее.

Оздоровительные силы, связанные с природной средой, обладают большими возможностями в совершенствовании психофизических особенностей человека.

К ним относятся:

- свойства воздушной среды;
- свойства водной среды;
- солнце и его особенности;
- роса и т.д.

Своевременное и квалифицированное использование данных средств позволяет проводить закаливание, укреплять здоровье, повышать работоспособность, развивать физические возможности людей.

Исследователи выделяют основными направлениями использования природных сил как средства физического воспитания следующие³⁷:

- как специальные средства;
- как сопутствующие средства.

³⁷ Клыч, А.А. Средства и методы воспитания физических качеств / А.А. Клыч, А.П. Коруковец // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2019. – С. 3920-3925.

Специальные процедуры организуются в соответствии с возможностями – в первую очередь, это ванны, которые могут быть как водными, так и воздушными или солнечными; кроме того, это закаливание и т.д.

Сопутствующие условия подразумевают возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе при различных погодных условиях, использование различных климатических особенностей и т.д.

Закаливание также может носить как специальный, так и сопутствующий характер. Например, занятия в условиях горного или морского климата позволяют при помощи естественных условий повышать иммунитет, работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды и т.д.³⁸.

Процессы физического воспитания неразрывно связано с гигиеническими правилами. Их систематический учет и соблюдение позволяет повысить позитивный эффект любых физических занятий, в связи с чем этому должно уделяться особое внимание.

Гигиенические требования, которые предъявляются к выполнению упражнений, к занятиям, к режимам тренировок, к нагрузкам и отдыху, к питанию, к условиям проведения занятий, крайне важны, зачастую они определяют эффективность занятий.

Методом называется система действий педагога (тренера, учителя и т.д.), которая разрабатывается при учете педагогических закономерностей, при целенаправленном использовании которой существует возможность для определенной организации деятельности учащегося теоретического и практического характера с целью обеспечения освоения им двигательных действий, которые направлены на развитие физических качеств и формирование свойств личности (определение Ю.М. Курамшина)³⁹.

³⁸ Средства и методы развития физических качеств : метод. рек. / сост. Е.П. Сафронова. – Витебск, 2014. – 50 с.

³⁹ Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2013. - 182 с.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов определяют методы физического воспитания как способы применения физических упражнений⁴⁰.

Методический прием представляет собой способы реализации того или иного метода в конкретных педагогических ситуациях.

Методика представляет собой совокупность используемых средств и методов, направленных на достижение определенного конечного результата в процессе физического воспитания (определение, представленное В.П. Лукьяненко)⁴¹.

Выделяют различные методы физической культуры (Рисунок 7).



Рисунок 7 – Методы физического воспитания

⁴⁰ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.

⁴¹ Клыч, А.А. Средства и методы воспитания физических качеств / А.А. Клыч, А.П. Коруковец // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2019. – С. 3920-3925.

Существуют различные методы организации занимающихся в процессе физического воспитания⁴². Такая организация подразумевает возможности использования следующих методов (Рисунок 8):



Рисунок 8 – Методы организации, занимающихся в процессе физического воспитания

К методам применения физического воспитания относятся методы специфического и общепедагогического характера.

Все методы основываются на необходимости двигательной деятельности как базы физического воспитания⁴³.

Основными методами являются⁴⁴:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;

⁴² Средства и методы развития физических качеств: метод. рек. / сост. Е.П. Сафронова. – Витебск, 2014. – 50 с.

⁴³ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2019. – 480 с.

⁴⁴ Средства и методы развития физических качеств: метод. рек. / сост. Е.П. Сафронова. – Витебск, 2014. – 50 с.

- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает⁴⁵:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Широкий круг методов позволяет использовать их в занятиях разнообразно, что повышает эффективность, мотивацию, включая в занятия физической культуры эффект новизны. При этом основной целью является усвоение и развитие двигательных умений или навыков, которое осуществляется в оптимальных для этого условиях, развитие способностей⁴⁶.

Большая значимость принадлежит игровому методу. Его используют с применением неограниченного числа упражнений физического характера, в том числе в спортивных играх.

Игровой метод имеет свои особенности. Например, к ним относится «сюжетность» в проведении игры, в ее организации. Сюжетность подразумевает наличие при организации игры специфического замысла, определенной цели, которая известна игрокам. Это придает занятиям физическим воспитанием своеобразный интерес, мотивацию, значимость для играющих.

⁴⁵ Кравченко, С.С. Средства и методы воспитания физических качеств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7185-7190.

⁴⁶ Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург, 2020.

Создание игровой сюжета, как правило, связано с элементами реальной жизни, он имитирует бытовые действия, труд и т.д. Однако он может быть и придуманным, созданным специально для нужд тренировки, для реализации целей, для достижения тех или иных задач, связанных с тренировкой тех или иных двигательных функций. Так, современные спортивные игры строятся в качестве условий схемы, подразумевающей взаимодействия игроков.

Игровой метод распространен достаточно широко. Его используют с целью комплексного совершенствования действий двигательного характера в области физического воспитания, при этом могут использоваться различные условия – облегченные или усложненные и т.д.

Игровой метод позволяет развивать различные двигательные способности и качества, а также психологические качества, важные для спорта – волевые, качества характера, инициативность, самостоятельность, устойчивость психологическую и т.д.⁴⁷

Игры должны быть специальным образом организованы, ими должен руководить профессионал, что, в результате, позволяет сделать их эффективным и действенным методом физического воспитания. Игровой метод можно применять как для индивидуального развития, так и для работы с группами с точки зрения воспитания коллективизма и т.д.⁴⁸

Еще один важный метод физического воспитания – соревновательный. Как правило, его использование является достаточно широким. Так, его применяют как в форма, которые можно назвать элементарными, так и как самостоятельный вид. Первое подразумевает возможности для стимуляции интереса, мотивации, а также активизации при исполнении на занятиях определенных упражнений. Второе позволяет осуществлять контрольную и зачетную деятельность, а также используются на спортивных соревнованиях.

⁴⁷ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.

⁴⁸ Шебеко, В.Н. Физическое воспитание школьников (учебное пособие) / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина - Москва: Асадема, 2019 - 184 с.

Соревновательный метод имеет свою основную черту – в таких условиях силы занимающихся сопоставляются, при этом необходимо, чтобы соперничество носило упорядоченный характер, чтобы его критерии были ясны занимающимся.

Использование соревновательного метода высокоэффективно в разрешении различных задач педагогического характера. Под руководством педагога или тренера такой метод позволяет проводить совершенствование навыков, умений, при этом условия могут носить усложненный или, напротив, облегченный характер, в результате чего воспитываются физические качества, а также волевые и моральные⁴⁹.

Это связано со специфическим фактором соперничества, который активно используется. Соревнование придает процесс особенный фон, физиологический и эмоциональный, усиливающий воздействие на организм физических упражнений, усилий, концентрации, в результате чего функциональные возможности организма индивидуума проявляются максимально⁵⁰.

Однако для использования этого метода важна предварительная подготовка, которая осуществляется в специальных условиях.

Методы развития физических качеств представлены на Рисунке 9.

⁴⁹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.

⁵⁰ Кравченко, С.С. Средства и методы воспитания физических качеств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7185-7190.

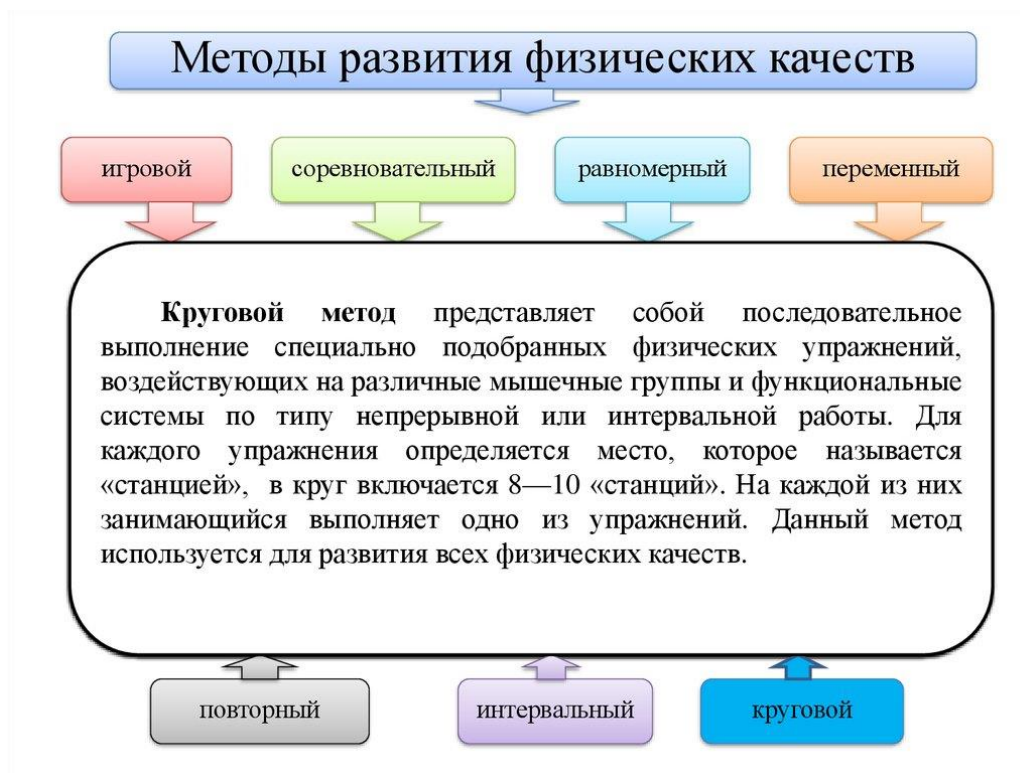


Рисунок 9 - Методы развития физических качеств

Также необходимо использование методов словесных и сенсорных, каждый из которых имеет свою специфику. Они предполагают активное использование слова, а также чувственной информации.

Все это дает возможности для педагога или тренера осуществлять воздействие на занимающихся путем слов, которое позволяет активизировать восприятие занимающихся, сообщать им нужную информацию, мотивировать, формулировать отношение. Педагог при помощи слова разъясняет, руководит процессами обучения и осуществления выполнения упражнений учащимися. Кроме того, слово позволяет контролировать, анализировать, проводить оценку результативности выполнения упражнения и т.д. Коррекция упражнений также производится чаще всего в словесной формы⁵¹.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

⁵¹ Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург, 2020.

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Важно использование сенсорных методов, которые позволяют обеспечивать важнейший принцип обучения – наглядность. Физическое воспитание использует наглядность достаточно широко, как с позиции восприятия непосредственно визуального, так и мышечного, и слухового. Ощущения мышечные проприоцептивные являются высоко значимыми для физического воспитания, позволяя занимающимся ощутить упражнения и, в дальнейшем, выполнять его самостоятельно правильно.

Свою реализацию сенсорные методы находят в следующих формах⁵²:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитофонных демонстраций (просмотр кино-колеек, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);
- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены⁵³:

⁵² Шебеко, В.Н. Физическое воспитание школьников (учебное пособие) / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина - Москва: Асадема, 2019 - 184 с.

⁵³ Кравченко, С.С. Средства и методы воспитания физических качеств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7185-7190.

- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

Рассмотрим специфику средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

1.3. Специфика средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста

Средства и методы применения физического воспитания образуют методику физического воспитания. Комплексное использование наиболее эффективных для того или иного возраста, а также оптимальных в определенных условиях методов, средств, технологий позволяют практике физического воспитания активно воздействовать на организм человека.

Занятия физическим воспитанием в школе – одно из важнейших направлений физического развития детей. При этом необходимо учитывать анатомо-физические, а также психологические особенности, связанные с возрастом школьников, что подразумевает отдельный подход к комплексу средств и методов, используемых на различных возрастных этапах⁵⁴.

Обращаясь к организации занятий с опорой на средства и методы применения физической культуры при работе с детьми младших классов, необходимо опираться на следующие основные направления.

⁵⁴ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.

Период младшей школы объединяет в себе детей от 6 до 9 лет, которые сами по себе являются достаточно разнородной группой в силу явных физических и психологических различий детей 6 и 9 лет. При этом детей объединяет активный рост, активные физиологические изменения и т.д.

В связи с этим существуют общие и частные требования.

Так, в этот период важно избегать следующего в процессе занятий физической культурой⁵⁵:

- одностороннее мышечное напряжение;
- большие нагрузки на позвоночник;
- перенапряжение суставно-связочного аппарата и мышечной системы в целом;
- натуживания и сопротивления (в больших количествах, в малых количествах такие упражнения должны проводиться при усиленном внимании со стороны педагога);
- сильные сотрясения тела;
- чрезмерные нагрузки в беге и иных движениях, имеющих выраженный циклический характер.

Можно выделить также упражнения, которые должны в этот период проводиться обязательно, на которых делается акцент для развития и формирования физических качеств детей младшего школьного возраста. Перечислим их направленность⁵⁶:

- формирование осанки, ее укрепление;
- профилактика плоскостопия;
- укрепление мышц спины;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- обучение правильному дыханию;
- переключению с одного вида деятельности на другой.

⁵⁵ Рипа, М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. - Москва: Просвещение, 2019.- 95 с.

⁵⁶ Кравченко, С.С. Средства и методы воспитания физических качеств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7185-7190.

Для младших школьников оптимальным является соединение игрового и целостного методов обучения, что, в целом, способствует эффективности физического воспитания в этот возрастной период.

Чередование этих методов позволяет разнообразить двигательную деятельность, использовать поочередно нагрузки и отдых, причем с использованием игровой активности отдых преподносится как небольшие нагрузки, вполне достаточные для детей младшего школьного возраста.

Важно, чтобы дозировка нагрузок определялась в соответствии с возрастными нормами для мальчиков и девочек, чтобы смешения в данном случае не происходило, что связано с особенностями развития организма мальчиков и девочек.

Так, для девочек важно, чтобы на занятиях физической культурой не использовалось повышение интенсивности более чем 80-85%, таким образом, избегается перенапряжения, перенатуживания и т.д., последствия которых могут пагубно сказаться на организме девочек в этот период.

Кроме того, при работе с девочками важно обращать внимание на то, что с ними не нужно использовать такие упражнения, которые повышают давление внутрибрюшного характера.

В младших классах необходимо использовать как эффективные:

- занятия с характером спортивных тренировок;
- упражнения для развития общей скоростной выносливости, повышения работоспособности;
- методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля;
- дозирование нагрузок в зависимости от пола.

Рассмотрим, как должна происходить подготовка к занятиям физическим воспитанием для детей младшего школьного возраста⁵⁷.

Такая подготовка подразумевает следующие этапы:

1 этап. Предварительный.

⁵⁷ Рипа, М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. - Москва: Просвещение, 2019. - 95 с.

2 этап. Непосредственный.

Разделив подготовку на эти два этапа, педагогу проще определить круг материала, который будет использоваться на занятии, разработать и подготовить наиболее эффективные условия для физического воспитания.

1 этап проводится загодя, до начала занятий с детьми младшей школы. Он может быть достаточно эффективным в случае, если включает в себя как взгляд в будущее, так и в прошлое, то есть позволяет проводить анализ предыдущих занятий по физическому воспитанию и на базе этого анализа планировать дальнейшую деятельность с учетом ошибок и удачных моментов, с использованием уже проверенных традиционных средств и методов и привлечением методов инновационных. Для этого также необходимо изучение специальной литературы, подготовительная работа на базе наиболее удачных и эффективных опытных направлений работы других преподавателей.

В этот период проводится планирование, подготовка условий, основных направлений и т.д., которые в дальнейшем на непосредственном этапе, носят более конкретный практический характер.

Таким образом, второй этап подготовки, непосредственный, связан уже с более подробным планированием каждого занятия в соответствии с возрастными особенностями группы, а также индивидуальными особенностями учащихся по классам. С этой целью используется материальное обеспечение, методическая база и т.д.

При непосредственной подготовки особенный акцент делается педагогом на физическую подготовку детей, которая у каждого отличается индивидуальными особенностями, учет двигательного опыта и состояния здоровья каждого ребенка, что позволяет осуществлять индивидуальный подход при своевременной подготовке⁵⁸.

⁵⁸ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.

Рассмотрим основные направления 2 этапа подготовки⁵⁹:

1. Постановка задач для конкретного урока;
2. Подбор средств для решения этих задач;
3. Обеспечение санитарно-гигиенических условий;
4. Выбор методов, методических приемов и форм организации деятельности, учащихся на уроке;
5. Определения мест размещения учащихся в зале (на стадионе, спортивной площадке) и основные направления перемещения;
6. Определить способы установки и уборки снарядов, раздачи и сбора инвентаря, предупреждения травм;
7. Проверить свою подготовленность показать ученикам разучиваемые физические упражнения или предусмотреть достойную замену;
8. Продумать организационно-методические указания;
9. Продумать обеспечение организации работы помощников учителя, а также освобожденных от уроков;
10. Продумать содержание и целенаправленность домашних заданий;
11. Привести в соответствие свой внешний вид.

Следует отметить, что учитель физической культуры несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся.

Методы контроля на занятиях физическим воспитанием⁶⁰:

- наблюдения за ЧД, ЧСС, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изучением работоспособности, характером реакции на различные раздражители, учет жалоб учащихся на плохое самочувствие и т.д. Эти показатели носят субъективный характер, однако отражают влияние физических нагрузок на организм занимающихся⁶¹.

- хронометрирование занятий физической культуры;

⁵⁹ Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2019 - 190 с.

⁶⁰ Рипа, М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. - Москва: Просвещение, 2019. - 95 с.

⁶¹ Хухлаева, Г.В. Занятия по физической культуре с детьми / Г.В. Хухлаева - Москва.: Просвещение, 2015 - 190 с.

- пульсометрия;
- педагогический анализ урока физической культуры.

В процессе занятий осуществляется физическая подготовленность, которая имеет свои критерии: определяет степень готовности человека к определенному виду деятельности, характеризует уровень проявления двигательных качеств (способностей)⁶².

Для контролирования деятельности учащихся, а также коррекции разработки и подготовки занятий, педагогу необходимо контролировать уровень физической подготовленности в соответствии с представленными критериями, носящими возрастную, половую, а также индивидуальный характер. Как правило, для такого контроля используются специально разработанные тесты.

Рассматривая результаты контроля как ответную реакцию каждого учащегося младшего класса на физическое воспитание, определяемое направленными педагогическими воздействиями, педагог проводит своевременную корректировку своих занятий.

В процессе работы с младшими школьниками на занятиях физическим воспитание важно использовать игры, среди которых особой популярностью и значимостью пользуются игры подвижного характера.

Это связано с особенностями, которые включают в себя подвижные игры, с их развивающей направленностью, двигательными возможностями. Как правило, подвижные игры основаны на специальных двигательных действиях, которые уже хорошо знакомы детям младшего школьного возраста и позволяют развивать различные двигательные навыки, кроме того, и такие качества, как коллективность, креативность, внимание, воображение, решительность, смелость и т.д.

⁶² Муханова Н.В. Общая характеристика, средства и методы развития гибкости // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием / Н.В. Муханова, Л. В. Рамхен. – Москва, 2021. – С. 73-78.

Любые игры, используемые на занятиях физической культурой, носят значимый характер, так как интересны детям, позволяют широко мотивировать двигательные действия, расширяют умения и навыки детей, причем игровая форма позволяет сделать воспитательные и развивающие моменты «незаметными» для детей.

Обучение младших школьников, необходимость постоянно находиться за партой, недостаточное количество двигательной активности должно обязательно уравниваться нагрузками на уроках физической культуры⁶³.

Построение занятий по физической культуре в младших классах проводится на базе педагогических положений общего характера, с учетом методических правил, возрастных и половых, а также индивидуальных особенностей⁶⁴.

Выводы по главе 1. Младший школьный возраст представляет собой важный период развития физиологических функций организма детей, способствующих реализации сложных психомоторных актов как в повседневной деятельности, так и в той деятельности, которая может быть специально организованной (например, занятия физической культурой).

Средствами в физическом воспитании называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми в процессе воздействия на свою физическую природу с целью ее совершенствования. Важнейшим средством физического воспитания являются физические упражнения. Определение физических упражнений это двигательные действия, которые соответствуют по форме и содержанию задачам физического воспитания.

Методом называется система действий педагога (тренера, учителя и т.д.), которая разрабатывается при учете педагогических закономерностей, при целенаправленном использовании которой существует возможность для

⁶³ Хухлаева, Г.В. Занятия по физической культуре с детьми / Г.В. Хухлаева - Москва.: Просвещение, 2015 - 190 с.

⁶⁴ Минаев, Б. М. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. - Москва: Просвещение, 2018. - 70 с.

определенной организации деятельности учащегося теоретического и практического характера с целью обеспечения освоения им двигательных действий, которые направлены на развитие физических качеств и формирование свойств личности. Существуют различные методы организации занимающихся в процессе физического воспитания.

Практика физической культуры и спорта подразумевает большую вариативность в назначении едином, общем, целевом: обеспечении оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Методика физического воспитания – совокупность средств, методов, методических приемов и форм занятий физической культурой, применяемых в практике физического воспитания различных групп населения. В работе по физическому воспитанию детей школьного возраста необходимо учитывать анатомо-физические особенности развития организма в различные возрастные периоды развития.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в период с 17 ноября 2022 г по 14 декабря 2022 г в - Муниципальном общеобразовательном учреждении «Истринская средняя общеобразовательная школа № 3» (по уставу сокращенно МОУ «Истринская СОШ № 3»).

В исследовании участвовало 20 учеников 1 класса, средний возраст – 7-8 лет, количество мальчиков и девочек одинаковое.

В работе были использованы следующие методики исследования:

Антропометрические исследования:

Вес (весы электронные, отечественного производства)

Рост (ростомер)

Для оценки состояния тренированности сердечно-сосудистой системы использовалась функциональная проба. Для этого необходимо измерять пульс в состоянии покоя, а затем выполнить 20 приседаний за 30 сек. Время восстановления пульса к исходному уровню является показателем состояния сердечно-сосудистой системы и тренированности занимающегося. Восстановление пульса по времени:

а) менее 3 минут – хороший результат;

б) от 3 до 4 минут – средний результат;

в) более 4 минут – ниже среднего.

Для оценки состояния дыхательной системы применяются функциональные пробы Тенчи-Штанге.

Данная проба подразумевает задержку дыхания ребенком. Это производится на выдохе, при этом ребенок зажимает ноздри пальцами. Вывод о реакциях ребенка проводится в соответствии с возможностями задерживать дыхание на определенное время.

Проводилось направленное изучение культуры движения младших школьников как результата средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Для того, чтобы выявить, как влияют методы и средства применения физического воспитания на младших школьников в целях проводимого исследования мы разработали специальные тесты. Эти тесты позволили определить, как развита культура движений детей, кроме того, позволили изменить функциональное состояние.

Подробно тесты описаны в Приложении 1.

Среди тестов были использованы следующие:

- Осанка;
- Пластичность;
- Координированность.

Каждый тест включал в себя подробную систему оценивания на основе разработанных критериев.

Кроме того, была разработана анкета для родителей с целью определения роли родителей в физическом воспитании детей.

Анкета на выявление роли родителей в физ. воспитании детей:

1. Сколько у вас детей?

- а) один;
- б) двое;
- в) трое;
- г) больше трех.

2. Какой на ваш взгляд самый нужный предмет в начальной школе?

Почему?

- а) математика;
- б) английский;
- в) физическая культура;
- г) русский язык;
- д) другие предметы (перечислите). .

3. Ходит ли Ваш ребенок на уроки по физическому воспитанию (или освобождён)?

- а) ходит;
- б) освобожден вообще
- в) на данный момент освобожден после болезни

4. Какая у Вашего ребенка успеваемость по этому предмету?

- а) отлично;
- б) хорошо;
- в) удовлетворительно.

5. Интересуетесь ли Вы успехами Вашего ребенка по этому предмету?

- а) да;
- б) нет.

Почему? _____

6. Какой у Вашего ребенка режим дня?

- а) нагруженный;
- б) средний;
- в) ненагруженный.

7. Выполняет ли Ваш ребенок по утрам утреннюю зарядку?

- а) да;
- б) нет.

8. Выполняете ли Вы вместе с ним утреннюю зарядку?

- а) да;
- б) нет.

9. Ходят ли Ваши дети в какие-нибудь секции?

- а) да;
- б) нет.

10. Какому виду спорта отдает предпочтение Ваш ребенок?

- а) футбол;
- б) баскетбол;
- в) теннис;

г) восточные единоборства;

д) свой вариант.

11. Занимаетесь ли Вы дома со своим ребенком какими-либо видами физической культуры?

а) да

б) нет

12. В какие дни, в какое время?

13. Какова длительность занятий?

14. Какое физкультурное оборудование и инвентарь есть у Вас дома?

15. Какие подвижные игры для детей Вы знаете?

16. Какие физические упражнения Вы предпочитаете?

Исследование проводилось на занятиях по физическому воспитанию, заполнение анкет родителями осуществлялось в домашних условиях. Анкеты были розданы родителям с просьбой заполнить их, после чего собраны и обработаны.

Результаты исследования представлены в следующем параграфе.

2.2. Результаты исследования

Таким образом, основываясь на разработанных методах исследования, ниже представлены результаты исследования средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В Таблице 1 представлена общая характеристика детей.

Таблица 1 – Общая характеристика детей младшего школьного возраста

№	Возраст	Пол	Состояние здоровья
1.	7	М	Здоров
2.	7,2	М	Хронические заболевания
3.	8	М	Хронические заболевания
4.	7,6	М	Хронические заболевания
5.	7,5	М	Здоров
6.	7,2	М	Хронические заболевания
7.	7	М	Хронические заболевания
8.	8	М	Здоров
9.	7,3	М	Здоров
10.	7	М	Здоров
11.	7,1	Ж	Абсолютно здоров
12.	7,4	Ж	Здоров
13.	7,3	Ж	Здоров
14.	7,3	Ж	Здоров
15.	7,6	Ж	Хронические заболевания
16.	7,11	Ж	Хронические заболевания
17.	7,5	Ж	Хронические заболевания
18.	7,4	Ж	Хронические заболевания
19.	7,2	Ж	Здоров
20.	7,8	Ж	Здоров

Для большей наглядности представим данные на Рисунке 1.

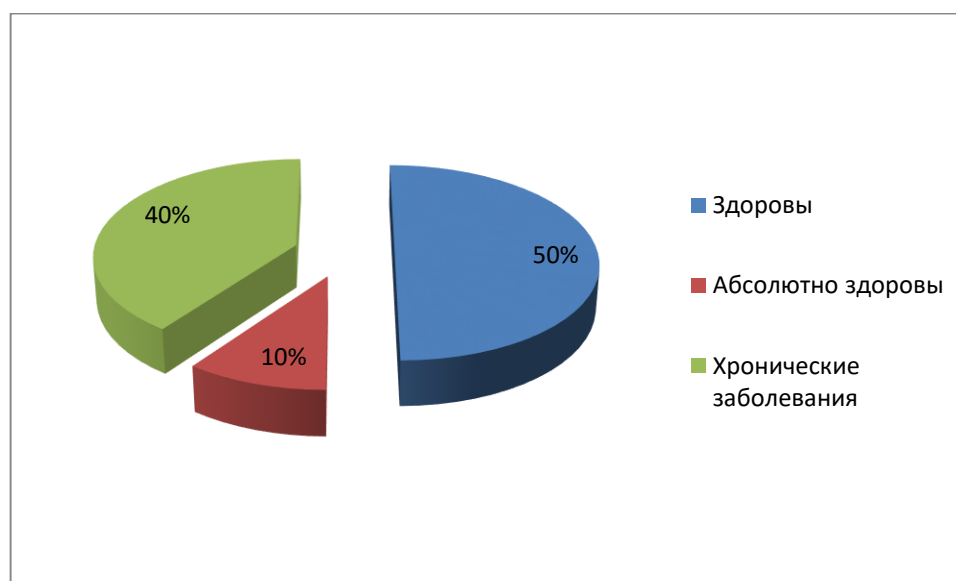


Рисунок 1. Состояние здоровья детей

Таким образом, соотношение состояния здоровья детей следующее: 50% детей имеют нормальное здоровье, 10% - абсолютно здоровы и 40% имеют хронические заболевания.

Таблица 2 - Средние показатели функциональных и антропометрических измерений школьников.

Воз- раст	ЧСС (уд./мин)		Масса тела и роста				Показатели задержки дыхания		Показатели задержки Дыхания	
	м	д	м		д		м		д	
			масса	рост	масса	рост	На вдохе	На выдохе	На вдохе	На выдохе
7	84-88	86-90	22-28	118-129	21-27	118-129	36	14	30	15
8	83-87	84-88	24-31	125-135	24-31	124-134	40	18	36	17

В Таблице 3 представлены результаты исследования осанки, пластики, координации младших школьников

Таблица 3 – Результаты исследования осанки, пластики, координации младших школьников

	Осанка	Пластика	Координация
1.	2	3	3
2.	3	2	2
3.	3	1	2
4.	2	2	2
5.	2	1	1
6.	3	2	1
7.	3	3	3
8.	3	3	3
9.	2	1	1
10.	3	2	2
11.	2	3	3
12.	3	2	2
13.	3	2	2
14.	2	2	2
15.	1	1	1
16.	1	2	1
17.	3	3	3
18.	3	3	3
19.	2	2	1
20.	3	2	3

Таблица 4 – Результаты тестирования младших школьников (среднее значение)

Вид теста	Результат
Осанка	2,45
Пластика	2,1
Координация	2,04

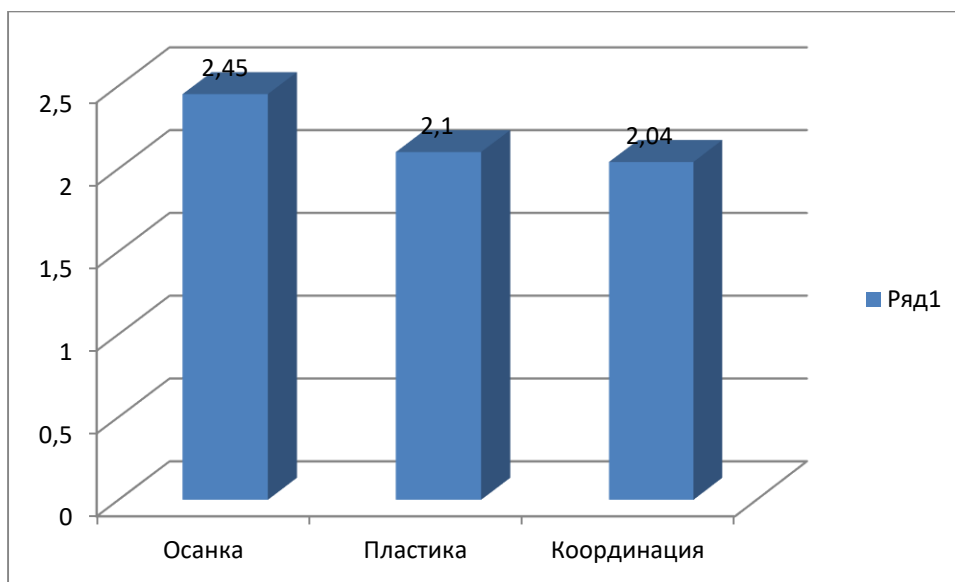


Рисунок 2. Результаты тестирования младших школьников (среднее значение)

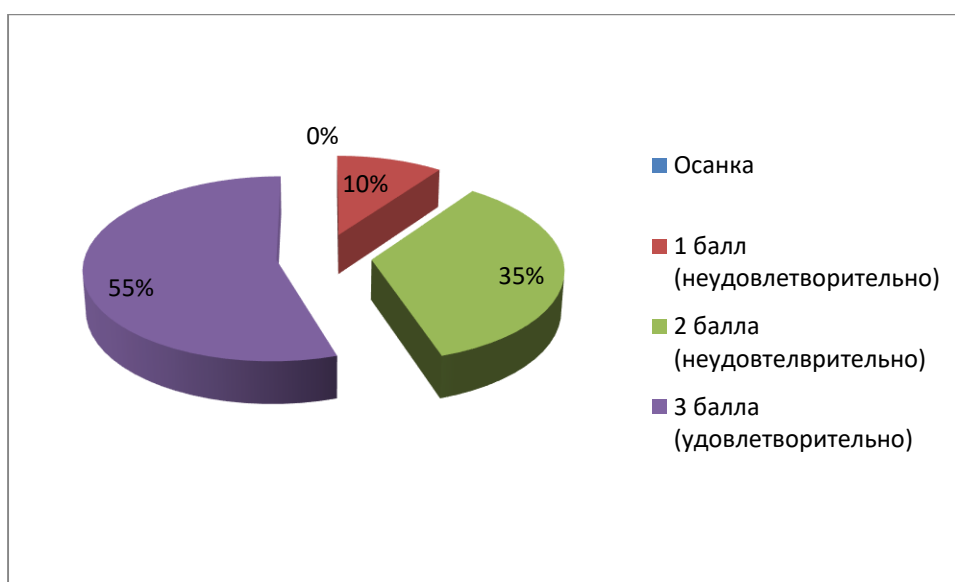


Рисунок 3. Результаты тестирования детей младшего школьного возраста. Осанка

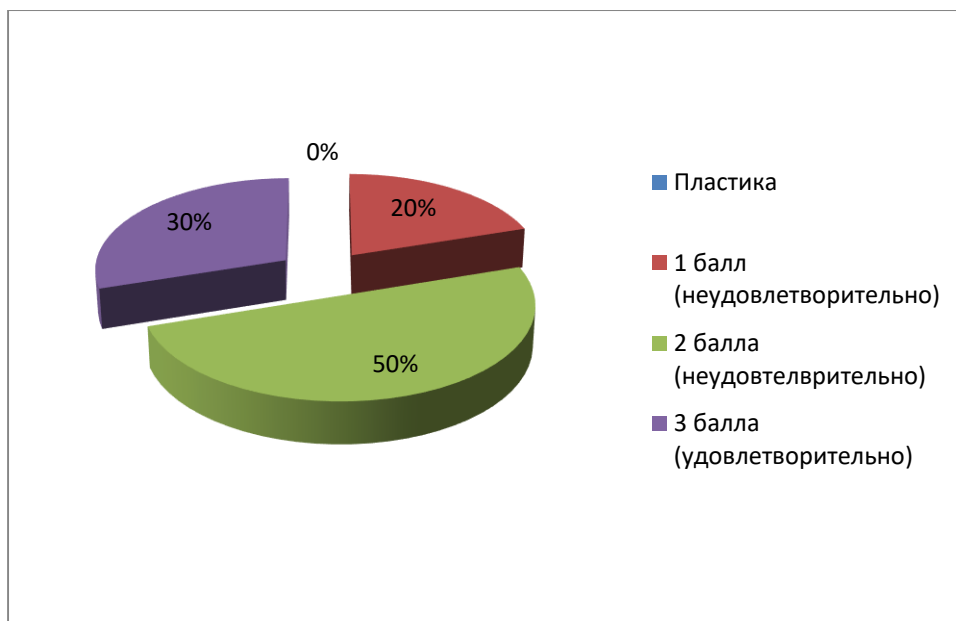


Рисунок 4. Результаты тестирования детей младшего школьного возраста. Пластика

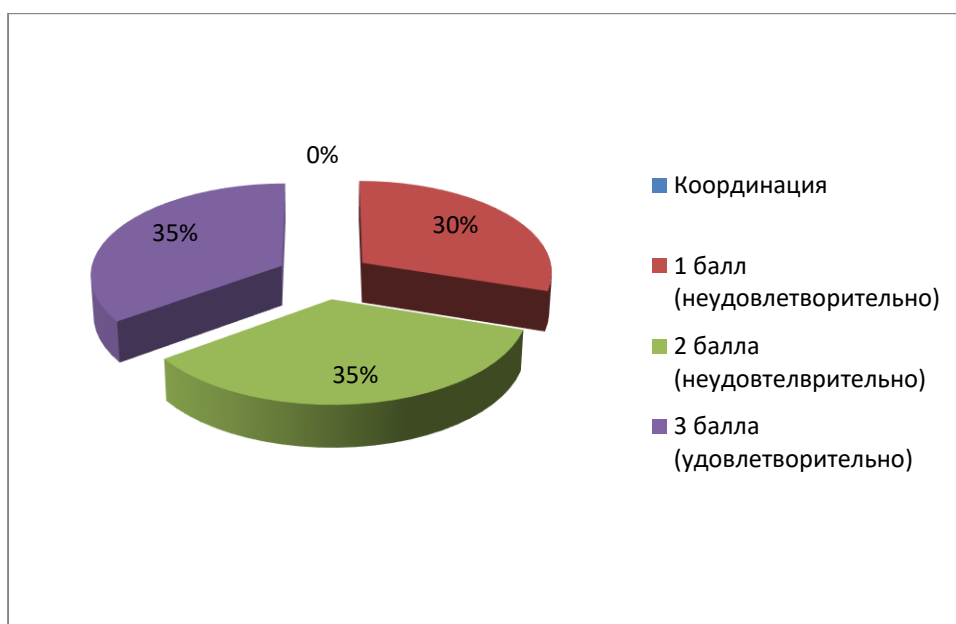


Рисунок 5. Результаты тестирования детей младшего школьного возраста. Координация

В соответствии с разработанными критериями большинство детей младшего школьного возраста по трем рассматриваемым категориям (осанка, пластика, координация) имеют оценки «неудовлетворительно» и «удовлетворительно».

Так, в оценивании осанки исследовались такие умения младшего школьника, как правильно удерживать осанку, не напрягаясь при этом. Признаками прямой осанки в данном случае были выбраны следующие: положение головы прямое, подбородок слегка приподнят, плечи - на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине. По этому исследованию никто из учащихся не представил осанки на оценки «отлично» и «хорошо».

Таким образом, большинство младших школьников получили оценку «удовлетворительно» (55%). У таких детей правильность осанки периодически нарушается, они наклоняют голову вперед, расслабляют мышцы спины. Тем не менее, задания выполняются пластично, легко, напряжение небольшое. 1 или 2 балла («неудовлетворительно») у, соответственно, 10% и 35% детей младшего школьного возраста. У таких детей осанка нарушается сразу же после того, как она была зафиксирована у стены. Характерные признаки такой осанки – мышцы спины расслаблены, виден наклон головы вперед, все задания выполняются при большом напряжении.

Что касается теста «Пластичность», то здесь проводилось определение слитности движений. Для этого использовались характеристики, производимые в полуприседе, в последовательном касании стены (коленями, бедрами, грудью), а также при плавном возвращении в полуприсед как исходное положение.

Отметим также, что этот тест никто из детей младшего возраста не выполнил на отлично или хорошо, не представив 5 или 4 балла. Большинство детей получили 2 балла (50%), 3 балла, то есть оценку удовлетворительно, получили 30% детей, 20% - 1 балл. Таким образом, у всех детей были выявлены нарушения слитности, при этом резкие движения с нарушениями – у 20% детей. Малая амплитуда движения отмечена у всех детей. Трудная узнаваемость упражнения – у 70% детей младшего школьного возраста.

По тесту «Координированность» никто из респондентов также не

показал значений, позволяющих оценить их на 5 или 4 балла (на «отлично» и «хорошо»). В этом тесте оценивалось четкое выполнение упражнений, правильность перехода от одного упражнения к другому, кроме того, учитывались особенности соблюдения динамической осанки.

По этому тесту 35% детей получило 3 балла (оценка «удовлетворительно»), 65% - 1 и 2 балла (оценка «неудовлетворительно»).

Таким образом, 35% детей показали нечетность исполнения упражнений, у них были выявлены значительны ошибки при переходе от одного упражнения к другому. Дети с оценкой «удовлетворительно» были способны к правильному выполнению упражнений только на 2-3 повторе.

Остальные 65% детей, которые были оценены на неудовлетворительно и получили 1-2 балла, допускали ошибки при выполнении упражнений. Большинство упражнений выполнялось ими так, что были практически неузнаваемыми. Упражнения дети младшего школьного возраста выполняли неуверенно, с остановками, даже при нескольких повторениях испытывали трудности в их исполнении.

Полученные результаты показывают необходимость улучшения у детей младшего школьного возраста осанки, пластики, координации. С этой целью необходимо использовать средства и методы применения физической культуры детей младшего школьного возраста.

Необходимо заниматься формированием у детей младшего школьного возраста тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышать у них интерес к выполнению заданий, что имеет большое значение для формирования культуры движений.

В результате анкетирования родителей было выявлено следующее.

30% родителей учащихся рассматриваемой группы имеют более одного ребенка, в результате чего у них недостаточно времени заниматься физической культурой.

Ни один из родителей не назвал физическое воспитание самым нужным предметом в начальной школе, все уделили внимание другим предметом, что свидетельствует о недостаточном внимании к физическому воспитанию для их детей.

Все дети опрошенных родителей посещают уроки физического воспитания. Успеваемость детей разная: 30% детей имеют успеваемость по физической культуре «отлично», 40% - «хорошо», 30% - «удовлетворительно».

Большинство родителей не интересуются успехами своих детей по физической культуре. Только 20% родителей написали, что интересуются, это родители детей, занимающихся в спортивных секциях. На вопрос «Почему?» большинство родителей ответили, что это не основной предмет в школе, что их дети не интересуются спортом и не собираются становиться спортсменами, что гораздо важнее другие предметы, что на физическую культуру у них не достаточно времени и т.д.

Большинство родителей отметили, что у их детей нагруженный режим дня (60%), 15% - ненагруженный, 25% - средний.

Только 15% детей выполняют утреннюю зарядку, и также 15% выполняют их со своими родителями. 35% детей посещают спортивные секции, остальные 65% спортивные секции не посещают. Большинство детей отдают предпочтение футболу (35%), баскетболу 5%, теннису 0%, восточным единоборствам 5%, свой вариант указали 20%, остальные дети не отдают предпочтения никакому спорту.

Дома физической культурой занимаются со своими детьми 15% родителей, как правило, это происходит по выходным, на каникулах, в отпуске (10%), 4-5 раз в неделю 5%. Длительность занятий, которую родители указали, от 15 минут до получала.

На вопрос о физкультурном оборудовании и инвентаре все родители указали мячи, 50% назвали скакалку, 10% - турник и шведскую стенку, 15% - обручи, 5% маты, 25% - тренажеры.

На вопрос о знании подвижных игр для детей, все родители назвали те или иные игры. Список оказался довольно скудным, так, 80% назвали «пятнашки», «жмурки», «казаки-разбойники», «прыжки через скакалки», «игры с мячом». Большинство родителей отметили, что физические упражнения предпочитают делать в зале (60%), бег – 5%, игры с мячом – 10%.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о необходимости обеспечить просвещение родителей, разъяснив им роль физического воспитания в жизни ребенка, его важность, необходимость заниматься с ребенком утренней гимнастикой, физическим воспитанием, закалкой, специальными гигиеническими процедурами.

2.3. Рекомендации средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста

С целью разработки рекомендаций средств и методов были сформулированы основные задачи применения физического воспитания для детей младшего школьного возраста. Это позволило определить основные направления рекомендаций, которые наиболее эффективно используются в младшем школьном возрасте для всестороннего развития детей.

Задачи:

- создание специальных условий для младших школьников, которые позволят наиболее эффективно и полно реализовывать двигательные потребности, соответствующие возрастным потребностям;
- развитие базовых физических качеств детей рассматриваемой возрастной группы, таких, как ловкость, сила, быстрота, выносливость, координация и др. в соответствии с возрастными показателями;
- воспитание всесторонне и гармонически развитой личности;
- формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни, навыков, умений и знаний здорового образа жизни;
- формирование и развитие навыков коммуникативного характера, причем как в отношении взрослых, так и в отношении сверстников;

- развитие представлений о ценности здоровья личности, о том, как беречь свое здоровье, не разрушать его;
- формировать и развивать дисциплину младших школьников, смелость, настойчивость, волевые качества;
- работать над формированием и развитием самостоятельности младших школьников, обучая их самоорганизации, саморазвитию;
- проводить работу с эмоциональной стороной развития младших школьников, обучая детей владеть своими эмоциями, адекватно отреагировать их, стабилизировать;
- расширять словарный запас детей в отношении средств и методов физической культуры, здоровья, новых физических и психических качеств и т.д.;
- способствовать адаптации младших школьников;
- развивать креативность и инициативность детей младшего школьного возраста;
- формировать ценности школьников, а также их моральную и нравственную сферу.

Рассмотрим ожидаемые результаты применения средств и методов физического воспитания в младшем школьном возрасте.

В первую очередь, речь идет о работоспособности детей младшего школьного возраста. В соответствии с исследованием Г. Селье, результатом эффективного использования соответствующих возрасту средств и методов применения физического воспитания является поддержка необходимого запаса энергии адаптационного плана. Причем в данном случае можно говорить как о создании такого запаса у детей, так и о постоянной поддержке этого запаса.

Еще одним ожидаемым результатом является эмоциональная поддержка детей младшего школьного возраста, а также повышение психологического здоровья детей. Средства и методы физического воспитания позволяют детям не только осознавать и стабилизировать свою эмоциональную сферу, но также противодействовать различного рода стрессовым и сложным эмоциональным

ситуациям, способствовать снижению количества болезней, повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, что благоприятно сказывается на здоровье детей младшего школьного возраста.

В качестве третьего ожидаемого результата можно выделить большое количество положительных эмоций, которые дети получают в процессе занятий физической культуре. Такие положительные эмоции оказывают позитивное влияние на развитие ребенка в целом, а также на охрану его психического здоровья, на укрепление здоровья психологического, физического, психического.

Четвертый ожидаемый результат – стимуляция у детей младшего школьного возраста процессов, связанных с развитием и ростом, повышение биологической надежности организма детей.

Пятым ожидаемым результатом выступает формирование у младших школьников умений, навыков и опыта самоорганизации досуга, который можно назвать одновременно спортивным и культурным.

И, наконец, последний из выделяемых ожидаемых результатов можно представить как влияние средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста на формирование двигательных навыков и умений в соответствии с возрастом. Также это относится к формированию и развитию основных физических качеств в соответствии с нормой возрастного развития, что, вкуче, приводит к высокой работоспособности, как физической, так и умственной.

Отметим, что в данном случае речь идет об использовании подвижных игр как средств и методов применения физического воспитания. В младшей школе такие игры требуют знания особенностей детей младшего школьного возраста, что накладывает особые требования на организацию таких занятий.

Так, можно использовать подвижные игры, имеющие разную направленность, с учетом многочисленных требований.

Такие требования, в первую очередь, базируются на системности и комплексности таких игр в развитии у младших школьников двигательных

качеств. Позитивное развитие двигательных умений, навыков, качеств младших школьников приводит к освоению новых рубежей физической культуры, гармоничному развитию всех физических и психологических качеств детей.

Кроме того, это позволяет выявить те качества, которые необходимо должным уровнем

Занятия проводятся согласно программным разделам, включающим:

Упражнения на ориентировку в пространстве, режимно-гимнастические упражнения, упражнения с детскими музыкальными инструментами, игры под музыку, различные танцевальные упражнения.

Кроме того, в занятия включаются и ряд таких упражнений, которые проводятся с предметами (малыми и большими мячами, гимнастической палкой, обручами, шарами, лентами).

Перечни упражнений в Приложении 2.

Кроме того, рекомендовано использование подвижных игр. Описание игр представлено в Приложении 3.

После обработки анкет родителей было выявлено, что в большинстве семей младших школьников не придается должного значения физическому воспитанию, утренняя зарядка не делается. В результате чего было подготовлено и проведено родительское собрание, конспект которого представлен в Приложении 4.

Выводы по главе 2. Таким образом, проведя экспериментальное исследование средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста, можно сделать следующие выводы.

Исследование проводилось в период с 17 ноября 2022 г по 14 декабря 2022 г в - Муниципальном общеобразовательном учреждении «Истринская средняя общеобразовательная школа № 3» (по уставу сокращенно МОУ «Истринская СОШ № 3»). В исследовании участвовало 20 учеников 1 класса, средний возраст – 7-8 лет, количество мальчиков и девочек одинаковое. В работе были использованы следующие методики исследования:

антропометрические исследования, функциональная проба, массо-ростовой индекс (Кетле), методы оценки физиологических функций, изучение культуры движений младших школьников (осанка, пластика, координация), анкетирование родителей.

Соотношение состояния здоровья детей следующее: 50% детей имеют нормальное здоровье, 10% - абсолютно здоровы и 40% имеют хронические заболевания. В соответствии с разработанными критериями большинство детей младшего школьного возраста по трем рассматриваемым категориям (осанка, пластика, координация) имеют низкие баллы. Полученные результаты показывают необходимость улучшения у детей младшего школьного возраста осанки, пластики, координации. С этой целью необходимо использовать средства и методы применения физической культуры детей младшего школьного возраста. Необходимо заниматься формированием у детей младшего школьного возраста тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышать у них интерес к выполнению заданий, что имеет большое значение для формирования культуры движений.

Полученные результаты анкетирования позволяют сделать вывод о необходимости обеспечить просвещение родителей, разъяснив им роль физического воспитания в жизни ребенка, его важность, необходимость заниматься с ребенком утренней гимнастикой, физическим воспитанием, закалкой, специальными гигиеническими процедурами.

Были разработаны рекомендации средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, рассмотрев средства и методы применения физического воспитания детей младшего школьного возраста (на примере Муниципального общеобразовательного учреждения «Истринская СОШ №3»), можно сделать следующие выводы.

Средства и методы применения физического воспитания детей младшего школьного возраста подразумевают учет возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей. В первую очередь, речь идет о специфике анатомо-физиологических и психологических особенностей, которые нужно принимать во внимание, разрабатывая программу физического воспитания для детей этого возраста. Кроме того, нужно учитывать и школьную нагрузку начальной школы, которая для детей нова и непривычна. Третьим фактором является большое количество умственного труда, что приводит к недостатку двигательной активности, восполнение которой должно быть в обязательном порядке осуществлено в начальной школе, так как это оказывает влияние на развитие детей в любых сферах.

В соответствии с этим для детей младшего школьного возраста организация регулярного физического воспитания представляется важнейшим условием всестороннего гармоничного развития личности ребенка, а также действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Младший школьный возраст представляет собой этап развития ребёнка, соответствующий периоду обучения в начальной школе. Если рассматривать возрастные рамки, их можно определить условно от 6-7 лет до 10-11 лет. Основные типы ведущей деятельности были выделены исследователем Л.С. Выготским для каждого возрастного этапа, при этом для младших школьников ведущей деятельностью выступает учебная. Анатомо-физиологическое созревание детей младшего школьного возраста характеризуется большим количеством изменений.

В этот период происходят активные изменения в физиологических функциях детского организма, гормональная перестройка, изменения в реакциях психомоторных актов, их реализации, что приводит к переменам в физиологии и психологии детей. Специальная организованная деятельность в этом возрасте имеет большое значение, в связи с чем физическое воспитание оказывает влияние на все сферы развития младших школьников.

В физическом воспитании дефиниция «средства» обозначает систему, объединяющую в себе формы, виды, предметы деятельности, которые используются для совершенствования физической природы людей.

На данный момент можно описать комплекс средств, используемых в практике современного физического воспитания:

- физические упражнения;
- использование оздоровительных сил природы – закаливание, водные процедуры, воздушные ванны, рациональное использование солнечной радиации и т.п.;
- использование гигиенических факторов – режим труда, отдыха, питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.п.;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства – выполнение заданий по мысленному воспроизведению движений, связанных с ними ощущений, приемы психологического настроя на выполнение движений или способствующие более быстрому и качественному восстановлению после их выполнения и т.п.

Физические упражнения представляют собой важнейшее средство физического воспитания, выступающее как действия двигательного характера, соответствующие целям физического воспитания по содержанию и форме.

Физических упражнений существует огромное количество, их разрабатывают в специальных целях для различных видов спорта, а затем используют для выработки, тренировки и поддержания определенных качеств.

Физические упражнения имеют свою специфику, критериями для их отличия выступает содержание, форма, целевая направленность и т.д.

Физические упражнения выполняются на базе техники. Основой техники является совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений (движения, которые обязательны для выполнения техники).

Методом называется система действий педагога (тренера, учителя и т.д.), которая разрабатывается при учете педагогических закономерностей, при целенаправленном использовании которой существует возможность для определенной организации деятельности учащегося теоретического и практического характера с целью обеспечения освоения им двигательных действий, которые направлены на развитие физических качеств и формирование свойств личности. Существуют различные методы организации занимающихся в процессе физического воспитания.

Практика физической культуры и спорта подразумевает как ее важнейшую часть организацию специальных условий для проведения занятий, в данном случае именно условия определяют эффективность физических упражнений. Целью физического воспитания является освоение и развитие двигательных навыков, умений, знаний, осуществление воздействия, которое направлено на развитие определенных способностей и качеств физического характера.

В работе приводятся результаты экспериментального исследования средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста, которое было проведено с 17 ноября 2022 г по 14 декабря 2022 г в - Муниципальном общеобразовательном учреждении «Истринская средняя общеобразовательная школа № 3» (по уставу сокращенно МОУ «Истринская СОШ № 3»). В исследовании участвовало 20 учеников 1 класса, средний возраст – 7-8 лет, количество мальчиков и девочек одинаковое. В работе были использованы следующие методики исследования: антропометрические исследования, функциональная проба, массо-ростовой

индекс (Кетле), методы оценки физиологических функций, изучение культуры движений младших школьников (осанка, пластика, координация), анкетирование родителей.

Соотношение состояния здоровья детей следующее: 50% детей имеют нормальное здоровье, 10% - абсолютно здоровы и 40% имеют хронические заболевания. В соответствии с разработанными критериями большинство детей младшего школьного возраста по трем рассматриваемым категориям (осанка, пластика, координация) имеют низкие баллы. Полученные результаты показывают необходимость улучшения у детей младшего школьного возраста осанки, пластики, координации. С этой целью необходимо использовать средства и методы применения физической культуры детей младшего школьного возраста. Необходимо заниматься формированием у детей младшего школьного возраста тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышать у них интерес к выполнению заданий, что имеет большое значение для формирования культуры движений.

Полученные результаты анкетирования позволяют сделать вывод о необходимости обеспечить просвещение родителей, разъяснив им роль физического воспитания в жизни ребенка, его важность, необходимость заниматься с ребенком утренней гимнастикой, физическим воспитанием, закалкой, специальными гигиеническими процедурами.

Были разработаны рекомендации средств и методов применения физического воспитания детей младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2019. - 2009. - 672 с.
2. Акимова, М.К. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников: учет и коррекция: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. - Москва: Academia, 2018. - 160 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - Москва: Просвещение, 2018. - 133с.
4. Бартош, О.В. Сила и основы методики ее воспитания : метод. реком. / О.В. Бартош. - Владивосток, 2019 – 47 с.
5. Барышева, Н.В. Основы физической культуры младшего школьника / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Нелюдова. - Самара.- 2021. – 27 с.
6. Безруких, М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений // М. Безруких, В. Сонькин, Д. Фарбер. - Москва: Academia, 2020. - 416 с.
7. Бурменская, Г. В. Возрастная и педагогическая психология / Г. В. Бурменская, Е. И. Исенина. - Москва: Изд-во Моск. ун-та, 2018. - 272 с.
8. Вельчковский, Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Э.С. Вельчковский. - Москва: Просвещение, 2019. - 216 с.
9. Волчецкий, Э.И. Развивая силу / Э.И. Волчецкий // Физическая Культура в школе, 20200, №2, С. 15 - 18.
10. Воронкова, М. А. Особенности развития младших школьников в сравнении со старшими дошкольниками и младшими подростками / М. А. Воронкова, А. Н. Бирюкова, Е. С. Кутепова. // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 349-352.

11. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф., дис. к.п.н. / А.А. Гужаловский. - Москва, 2021. - 47 с.
12. Дешле, С.Е. Развитие быстроты у младших школьников / С.Е. Дешле // Физическая культура в школе, 1982, №11, С. 7-10.
13. Дешле, С.Е. Развитие ловкости у младших школьников / С.Е. Дешле, В.В. Черняев // Физическая культура в школе», 1982, № 8, С. 9-11.
14. Дешле, С.Е. Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 классов / С.Е. Дешле // Физическая культура в школе, 1982, № 4, С. 24-26.
15. Дихтярев, В. Д. Этика силы / В.Д. Дихтярев // Физическая культура в школе, 2018, №4, С. 5-6.
16. Жадько, Д.Д. Самостоятельное воспитание физических качеств : учеб.-метод. пособие для студентов / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич. – Гродно : ГрГМУ, 2017. – 104 с.
17. Зуева, И.А. Воспитание физических качеств / И.А. Зуева, Ю.А. Попова // International scientific research 2017 : сб. материалов XXVI Междунар. науч.-практ. конф. – Астрахань, 2017. – С. 557-559.
18. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - Москва: Просвещение, 2012. - 60 с.
19. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе / В.М. Качашкин. - Москва: Просвещение, 2019. - 222 с.
20. Клименко, А.А. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) // Физическая культура : учеб. пособие / А.А. Клименко. – Краснодар : КубГАУ, 2016. – С. 112-119.
21. Клыч, А.А. Средства и методы воспитания физических качеств / А.А. Клыч, А.П. Коруковец // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2019. – С. 3920-3925.
22. Колосова, Т. С. и др. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В.

Морозова; Под общ. ред. Т. С. Колосовой. —Архангельск: Изд-во Поморского госуниверситета, 2020. —159 с.

23. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - Москва: ФиС, 2021. - 157 с.

24. Кравченко, С.С. Средства и методы воспитания физических качеств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2017. – С. 7185-7190.

25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Советский спорт, 2013. - 182 с.

26. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-Х классах / В.Ф. Ломейко. - Москва, 2018 - 128 с.

27. Лях, В.И. Выносливость; основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 1998, №1, С. 7-9.

28. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2019 - 190 с.

29. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях, Москва: Просвещение, 2014. - 143 с.

30. Мейксон, Г. Б. Методика физического воспитания школьников / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский. - Москва: Просвещение, 2010. - 96 с.

31. Минаев, Б. М. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. - Москва: Просвещение, 2018. - 70 с.

32. Муханова Н.В. Общая характеристика, средства и методы развития гибкости // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием / Н.В. Муханова, Л. В. Рамхен. – Москва, 2021. – С. 73-78.

33. Мухина, В.С. Возрастная психология. Развитие от рождения до поздней зрелости / В.С. Мухина. - Москва: Academia, 2019. - 418 с.

34. Нестеров, В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста / В.А. Нестеров. - Москва, 2019. – 118 с.
35. Патрикеев А.Ю. Физическая культура. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. Поурочное планирование. Начальная школа / А.Ю. Патрикеев - Учитель, 2014. - 373 с.
36. Пензулаева, Л.И. Уроки физической культуры. Начальная школа. / Л.И. Пензулаева. - Москва: Просвещение, 2017. - 76 с.
37. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для вузов / З. И. Айгумова [и др.]; под общей редакцией А. С. Обухова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.
38. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учеб. пособие / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин [и др.]. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.
39. Рипа, М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М.Д. Рипа. - Москва: Просвещение, 2019.- 95 с.
40. Сокунов, С.Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С.Ф. Сокунов // Теория и практика физической культуры, Москва 2002 - № 8. С. 5-6.
41. Солодков, А.С. Физиология человека / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Москва: ФиС, 2021. - 189с.
42. Средства и методы воспитания физических качеств / А.К. Намазов, Ш.А. Керимов, Н.Б. Меджидов, К. А. Намазов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч.-метод. работ / под ред. В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург, 2020.
43. Средства и методы развития физических качеств : метод. рек. / сост. Е.П. Сафронова. – Витебск, 2014. – 50 с.
44. Фарбер, Д. Физиология школьника / Д. Фарбер, И. Корниенко, В. Сонькин. - Москва: Педагогика, 2019. - 64 с.
45. Физическая культура : учеб.-метод. комплекс / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова [и др.]. – Москва, 2021. – С. 108-121.

46. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - Москва: Академия, 2013. - 130 с.
47. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2019. – 480 с.
48. Хухлаева, Г.В. Занятия по физической культуре с детьми / Г.В. Хухлаева - Москва.: Просвещение, 2015 - 190 с.
49. Чунаев, А.А. Физические упражнения в формировании личности ребенка в начальной школе / А.А.Чунаев // «Физическая культура», Москва: 2011 - №1. С. 34.
50. Шаграева, О.А. Детская психология: Теоретический и практический курс: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.А. Шаграева. - Москва: Владос, 2017. - 368 с.
51. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / И.В. Шаповаленко. - Москва: Гардарики, 2018. - 349
52. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание школьников / В.Н. Шебеко - Москва: Асадема, 2009 - 184 с.
53. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание школьников (учебное пособие) / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина - Москва: Асадема, 2019 - 184 с.
54. Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 2018.
55. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин – Москва: Просвещение, 2014. – 198 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Критерии оценки

Тест 1. «Осанка»

Оценивается умение школьника удерживать правильную осанку (не напрягаясь) в процессе ходьбы по скамейке без груза, а также с мешочком песка на голове и удерживать его при ходьбе по двум обручам («восьмерке») и «зигзагу» (начерченному мелом на полу). Оцениваются слитность и плавность движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу».

Правильная, или прямая, осанка характеризуется следующими признаками

Положение головы прямое, подбородок слегка приподнят.

Плечи - на одном уровне, слегка отведены назад, лопатки симметричны, нижними краями прижаты к спине.

Оценка «отлично»(5) - слитные и плавные движения при ходьбе без груза на скамейке и удержании мешочка на голове при ходьбе по «восьмерке» и «зигзагу». Удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично и без напряжения.

Оценка «хорошо» (4) - удержание в данном процессе правильной осанки. Все задания выполняются легко, пластично, но с иногда возникающим небольшим напряжением.

Оценка «удовлетворительно»(3) - правильная осанка нарушается периодически наклоном головы вперед, расслаблением мышц спины. Но все же задания выполняются легко, пластично, с небольшим напряжением.

Оценка «неудовлетворительно»(2-1) - правильная осанка нарушается сразу же после её фиксации у стены (1). Голова наклонена вперед, расслаблены мышцы спины, все задания выполняются с большим напряжением.

Тест 2. «Пластичность».

Определяется степень слитности движения: из полуприседа (спина круглая, голова наклонена вперед), последовательное касание стены коленей, бедер, груди (голова отклоняется назад) и плавное возвращение в исходное положение – полуприсед.

Оценка «отлично»(5) - плавное, слитное выполнение задания с хорошей амплитудой движения.

Оценка «хорошо»(4) - плавное, слитное выполнение задания, но с малой амплитудой движения.

Оценка «удовлетворительно» (3) - выполнение задания с нарушением слитности, с малой амплитудой движения.

Оценка «неудовлетворительно»(2-1) - выполнение задания резко с нарушением слитности, с малой амплитудой движения, упражнение трудно узнаваемое (1).

Тест 3. «Координированность»

Оценивается четкое выполнение упражнений и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки.

Оценка «отлично» (5) - четкое выполнение упражнений. Правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений). Соблюдение динамической осанки.

Оценка «хорошо»(4) - четкое выполнение упражнений. При переходе от одного упражнения к другому возникают некоторые трудности, слитность выполнения упражнений нарушается незначительно. Соблюдение динамической осанки

Оценка «удовлетворительно» (3) - не четкое выполнение упражнений, значительные ошибки при переходе от одного упражнения к другому, выполнение упражнения правильное на 2-3 повторе.

Оценка «неудовлетворительно»(2-1) – выполнение упражнений с ошибками, трудно узнаваемые (1), значительные ошибки при переходе от одного упражнения к другому. Остановки, неуверенность и т. п.

Таблица – Результаты исследования осанки, пластики, координации младших школьников

	Осанка	Пластика	Кординация
1.	2	3	3
2.	3	2	3
3.	3	2	2
4.	2	2	2
5.	1	1	1
6.	3	2	1
7.	3	3	3
8.	3	3	3
9.	2	2	1
10.	3	2	2
11.	2	3	3
12.	3	2	3

13.	3	2	2
14.	2	2	2
15.	1	1	1
16.	1	2	1
17.	3	3	3
18.	3	3	3
19.	2	2	1
20.	3	2	3
Средн ее	59	51	49

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча и ловля его (после) двумя и одной рукой; высокое подбрасывание мяча и ловля его после дополнительных движений (поворот направо и налево, кругом); удары мячом о пол и ловля его одной рукой, отбивание мяча вверх двумя руками, одной рукой; подбрасывание мяча одной рукой после дополнительных движений; удары мячом о стенку и ловля его двумя руками; то же – одной рукой; ведение мяча на месте; подбрасывание мяча друг другу на расстоянии 3-4 метров и ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, коленками и за спиной). Подбрасывание мяча правой рукой, ловля правой; подбрасывание мяча левой рукой, ловля левой; подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот.

Упражнения с большими мячами (волейбольными).

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в круге вправо, влево; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 3-4 метров; перебрасывание мяча в колоннах назад справа, слева; перебрасывание мяча способом снизу; перебрасывание мяча из-за головы; ведение мяча на месте; то же – в ходьбе.

Упражнения с гимнастической палкой.

Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, вверх, перед грудью, вниз); палка вертикально перед грудью; сгибание и выпрямление рук с палкой на грудь вперед, на грудь вверх, на грудь за голову, на грудь вниз; наклоны туловища вперед-назад палка горизонтально вперед, вверх, вниз; повороты туловища с движениями рук с палкой вперед, вверх, перед грудью, за голову; повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; наклоны туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; перешагивание через палку впереди назад.

В процессе занятий активно использовалась и такая форма занятий, как разучивание и использование танцевальных упражнений (под музыку). Основные движения ходьба под музыку.

Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова.

Спортивно-торжественная ходьба выражает активность, жизнерадостность, приподнятость физкультурных и праздничных маршей. Нога ступает с носка (а не с

подушки, как в бодром шаге), маховые движения рук более энергичны, осанка прямая, все мышцы работают сильно и четко.

Спокойный шаг – неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги небольшие, нога становится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

Высокий шаг соответствует мужественной, решительной, четкой музыке; движение активное – оно связывается с представлением о том, как идут солдаты, или с игровыми образами шагающих петрушек, лошадок на м манеже, образами кузнечиков, аистов и т. д. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

Шаг на носках – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая непринужденная осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

Тихая, осторожная ходьба – ноги ставятся легко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

Труженистый шаг – на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню, слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы.

Виды бега.

Легкий бег – осанка ненапряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются.

Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег.

Стремительный бег.

Широкий бег.

Высокий бег.

Прыжковые движения.

Прыжки на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым.

Подскоки с ноги на ногу.

Легкие подскоки соответствуют легкой, подвижной, радостной музыке.

Сильные подскоки соответствуют энергичной, веселой, громкой музыке.

Прямой галоп – движение «лошадок». «Лошадь» скачет, высоко перепрыгивая, перескакивая через воображаемые препятствия (ручейки, канавки, поваленные деревья, бревна).

Описание подвижных игр

1. Подвижные игры на свежем воздухе.

Они легко доступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе.

Жмурки

В игре может принимать участие сколько угодно детей, но не менее трех. Желательно иметь некоторое пространство, чтобы была возможность двигаться, не натываясь на препятствия. Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. Далее можно прочесть стишок или просто по команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

1. Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.
2. Нельзя убегать далеко(желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.
3. Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

Пятнашки или салочки

В игре принимает участие любое количество игроков, но не менее 3-х. Для игры желательно наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

1. Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.
2. Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки.
3. Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать.
4. Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

Большой мяч

Для игры нужна достаточно ровная площадка(подойдет полянка) и большой мячик. Игроков желательно не менее

5. Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами. Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется. В течении всей игры запрещено брать мяч в руки и он не должен подниматься выше колен играющих.

Гонки на руках

В игре принимает участие четное количество детей. Они делятся на команды по 2 человека. Один игрок берет второго члена команды за ноги. Таким образом они должны добраться до финиша. На середине пути игроки меняются местами и продолжают двигаться дальше. Побеждает команда, первой добравшаяся до финиша.

Тише едешь - дальше будешь

В игре может участвовать любое количество игроков. Сначала выбирается водящий. Он становится лицом к стенке или просто спиной к остальным игрокам, которые располагаются в 10-15 шагах за ним. «Водила» произносит фразу «Тише едешь – дальше будешь» и быстро оборачивается, внимательно оглядывая игроков. Игроки могут двигаться, только пока водящий произносит фразу. Когда он поворачивается, все должны быть полностью неподвижными. Если игрок хоть немного пошевелится или даже просто улыбнется, то он выбывает из игры. Побеждает тот, кто сможет вплотную приблизиться к водящему и коснется его рукой, когда он отвернется.

Зайцы в огороде

В игре принимают участие не менее 3-х человек. Для игры требуется площадка, на которой чертятся два круга, один в другом. Диаметр внешнего круга может быть 3-4 м, а внутреннего – 1-2 м. Водящий- «сторож» находится во внутреннем круге (огороде), остальные игроки – «зайцы» во внешнем. Зайцы прыгают на двух ногах – то в огород, то обратно. По сигналу ведущего, сторож ловит зайцев, которые оказались в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Те, кого сторож осалил, выбывают из игры. Когда все зайцы будут пойманы, выбирается новый сторож и игра начинается снова.

2. Подвижные игры в зале

Рыбачок и рыбки

На полу или на площадке чертится большой круг. Один из играющих - рыбачок - находится в центре круга, он приседает на корточки. Остальные играющие - рыбки, обступив круг, хором говорят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок».

На последнем слове рыбачок вскакивает, выбегает, из круга и начинает гоняться за рыбками, которые разбегаются по всей площадке. Пойманный становится рыбачком и идет в центр круга.

Совушка

Ребята становятся в круг. Один из играющих выходит в середину круга, он будет изображать совушку, а все остальные - Жучков, бабочек, птичек. По команде ведущего: «День наступает - все оживает!» - малыши бегают по кругу. Совушка в это время «спит», т. е. стоит в середине круга, закрыв глаза, подогнув под себя одну ногу. Когда же ведущий скамандует: «Ночь наступает - всё замирает!», играющие останавливаются и стоят неподвижно, притаившись, а совушка в этот момент выбегает на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и уводит провинившихся к себе в круг. Они становятся совушками, и при повторении игры все вместе «вылетают» на охоту.

Охотники

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя: «Стой!» - все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. «Убитые» заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны .сходить с места. Если игрок после команды «Стой!» сошел с места, он заменяет охотника.

Невод

Все игроки - рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они - рыбаки.

Колобок

Дети, присев на корточки, размешаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать.

Берегись, Буратино!

У одного из играющих на голове колпачок. Он -Буратино. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с колпачком. Однако сделать это не так просто: играющие на бегу передают колпачок друг другу. Когда водящий запятнает Буратино, они. меняются ролями.

Воробьи-попрыгунчики

На полу или площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих - «кот», он помещается в центре круга, остальные играющие - «воробышки» - становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя «воробышки» начинают, впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком». Игра повторяется вновь.

Горелки

Участники игры становятся парами в затылок друг Другу. Впереди всех пар встает водящий, он громко говорит:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три, Последняя пара, беги!

После последнего слова «беги» играющие последней пары бегут вперед (каждый со своей стороны) до условного места, а водящий старается задержать одного из бегущих прикосновением руки до момента, когда игроки встретятся. Тот, кого задержали, встает рядом с водящим впереди первой пары, а второй становится водящим. Игра продолжается.

Петушки

Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.

Самый ловкий - это ты!

Начертите на земле два круга диаметром до метра. Круги расположены рядом. В центр круга положите шайбу, кубик, мячик, городок. Играть могут двое или две команды из трех-четырех человек. По сигналу ведущего дети должны игрушечной шпагой, саблей, гимнастической палкой этот предмет (предметы) выбить из круга «противника:», защитив свои. Ребята как бы сражаются на шпагах и саблях. Побеждает тот или те, кто, выбив предмет «противникам не допустил(и) его к своим.

Брось в кольцо

В комнате или на школьном дворе подвешивают кольцо на высоте примерно 1,5 метра. А в руки каждому участнику дают палочку длиной до 50 сантиметров. Надо с

расстояния 10-15 шагов пробежать к кольцу, бросьте палочку так, чтобы она проскочила через него, и вновь поймать ее.

Если игрок выполнит задание, он выигрывает два очка; если не успеет поймать палочку и она упадет на пол - одно очко, ну а если бросит так, что промахнется, бросок просто-напросто не зачитывается. Игра продолжается пять минут. Кто набрал больше очков, тот и победил.

Не попадись на удочку

Для игры нужна веревка длиной 2-3 метра с привязанным на конце грузиком - мешочком с песком.

Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий с веревкой в руках. Он начинает раскручивать ее так, чтобы она вращалась над самой землей. Ребята перепрыгивают через веревку. Водящий постепенно поднимает плоскость вращения веревки выше и выше, пока кто-нибудь из участников не «попадет на удочку», т. е. не сумеет перепрыгнуть через вращающуюся веревку. Попавшийся водит. Игра продолжается.

Два мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10-20м линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам, говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые. Я – Мороз – Красный нос, - говорит один. – Я, Мороз - Синий нос, - говорит другой. – Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?!»

Дети дружно отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух пробежек из непоиманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечают ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

День и ночь

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой - «Ночь. У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) дом.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например: «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Попрыгунчики – воробушки

Чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становятся по кругу (перед чертой), а вторая – утки – выходят в середину круга. У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время.

Учитель может установить время игры для метания мяча в уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время. Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола.

Кто обгонит?

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Выигрывает команда, которая достигла границы первой. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом ребята кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если ее игроки оступались на вторую ногу или расцепили руки.

Гуси – лебеди

Для игры нужны четыре-шесть гимнастических скамеек и два-четыре гимнастических мата. На одной стороне зала проводится черта. Она отделяет гусятник, куда становятся все играющие, кроме двух, которые отходят в сторону. Это волки. Посередине зала ставят четыре скамейки, образуя коридор (дорога между гор), а на другом конце зала кладут маты. Это – гора. За ней логово волков.

Руководитель произносит: «Гуси – лебеди, в поле!» гуси проходят по горной дороге в поле (место между матами и скамейкой), где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси – лебеди, домой, волк за дальней горой!» гуси бегут сначала к концам скамеек, пробегают по горной дороге (между скамейками), а затем разбегаются в разные стороны, стараясь быстрее оказаться в гусятнике.

Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются. Волки преследуют гусей до гусятника, затем возвращаются в логово.

Пойманные подсчитываются и возвращаются в свое стадо гусей. Выбираются новые волки и игра повторяется. Отмечаются ни разу не пойманные игроки и волки, сумевшие поймать больше гусей.

Правила разрешают ловить гусей только после слов «за дальней горой» и преследовать только до гусятника. Нельзя прыгать через скамейки.

Кроме того, на занятиях физическим воспитанием использовались следующие игры:

Ходьба с мешочком на голове, подбрасывая мяч вверх.

Ходьба «паровозиком»: втроем, вчетвером, положив руки на плечи впереди стоящему или держась за его локти, подражая звукам и движению паровоза.

Игры со скакалкой:

Прыжки на месте на двух ногах через длинную вращающуюся скакалку.

Прыжки через короткую скакалку на двух и на одной ноге (на месте или в движении вперед).

Проскочить под тремя скакалками, протянутыми через каждый метр на высоте 60 см, не задев ни одной.

Вращение правой (левой) рукой вдвое сложенной короткой скакалки сначала в одну сторону, а потом в другую.

Одновременное вращение обеими руками вдвое сложенной короткой скакалки.

Прыжки на месте через скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком (без него).

Кроме того, детям можно предложить:

Метание теннисного мяча в обруч, катящийся на расстоянии 6—8 шагов от метателей.

Сделать бумажный самолет (или стрелку) и запускать его вдаль. Чей самолет долетит до намеченной цели (дерево, стена)?

Присесть, одну ногу вытянуть вперед, затем встать. Кто большее число раз присядет?

Забросить три мешочка с песком на табуретку с расстояния 6 метров.

Ударом палки отбить теннисный мяч как можно дальше.

Спрыгнуть со скамейки, успев пропустить скакалку под ногами 3—4 раза.

Бросить обруч так, чтобы он вернулся назад.

При проведении формирующего эксперимента использовались различные турниры, где дети реализовали стремление к соревнованию.

Родительское собрание на тему «Физическое воспитание в семье с детьми младшего школьного возраста»

Цель: расширить знания родителей о методах и средствах физического воспитания детей младшего школьного возраста

Задачи:

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном физическом развитии ребенка.
2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.
3. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

Ожидаемые результаты: родители начнут применять знания о физическом воспитании детей на практике

Оборудование: Плакат - «Режим дня школьника»

Содержание

I. Организационная часть.

Мне приятно, что почти все родители пришли на собрание и это правильно, ведь сегодня тема нашего собрания : «Физическое воспитание в семье с детьми младшего школьного возраста».

Я хочу начать собрание с нескольких поговорок:

Здоровье – великое благо и достояние всего общества.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!»

Главное в занятиях физической культурой, спортом – систематичность и регулярность

Как вы знаете я у вас до начала собрания провел анкетирование, где вы отвечали на поставленные вопросы. Проанализировав ее, я понял, что необходимо расширить знания о методах и средствах физического воспитания детей.

Одним из главных условий формирования личности ребёнка является обеспечение его нормального физического развития. Что и как нужно делать для того ,чтобы укрепить и сохранить здоровье ребёнка, развить его выносливость и силы, физические способности, повысить сопротивляемость организма к болезням? Чтобы ответить на все эти вопросы, нужно понимать, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдать прежде всего гигиенический режим. На сегодняшнем родительском собрании мы

рассмотрим некоторые аспекты организации режима дня ребёнка младшего школьного возраста.

II. Основная часть.

1. Что такое рационально организованный режим дня?

Воспитатель: Режим дня - это рациональное , в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Основное требование режима- точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смена одних видов деятельности другими.

В младшем школьном возрасте у ребёнка в коре головного мозга легко образуются различные временные связи. Это условные рефлексy, которые со временем закрепляются и часто остаются на всю жизнь в виде установочных навыков и привычек. Систематическое чередование различных видов деятельности создаёт необходимый режим отдыха, умственной и двигательной нагрузки. Организация и повседневное выполнение режима жизни ребёнка способствует не только укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, но и воспитанию таких необходимых качеств, как организованность и дисциплинированность. Остановимся на основных режимных моментах.

2. Двигательная активность ребёнка.

Движение – главное условие нормального роста и развития организма. Ребёнок должен уметь разнообразно двигаться, иметь возможность развивать силу, ловкость, выносливость. Занятия физической культурой в семье должны стать в семье традицией, лишь тогда они принесут пользу. Совместные с родителями игры, спортивные развлечения, прогулки и экскурсии на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника,- ходьба, бег, лазанье, метание. Поэтому во время прогулок необходимо дать ребёнку реализовать свою потребность в движении. Во многих семьях занятия физической культурой, подвижные игры, утренняя гимнастика проводятся совместно с родителями. И это правильно! Данный вид деятельности повышает авторитет взрослых, желание подражать им, способствует складыванию дружных, доброжелательных взаимоотношений, воспитывают любовь к физической культуре, создают бодрую, дружную обстановку в семье.

-Как вы организываете двигательную активность ребёнка? (обсуждение)

«Комплекс утренней гимнастики без предметов»

1.И.п. – руки на поясе. Круговые движения головой.(1-4)

2.И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (6 – 8 раз).

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в и.п. (6 раз).

4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –и.п. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. «Гномики – великаны». «Гномики»-присесть, «великаны»- встать на носки, потянуться.

6.Прыжки и ходьба на месте.

Раздача памяток для родителей: «Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»(приложение 2)

3. Организация сна ребёнка.

Огромное значение в физическом воспитании детей играет правильно организованный сон, который, вследствие быстрой истощаемости нервной системы ребёнка, приобретает особую значимость. Продолжительность сна ребёнка 7 лет достаточно 11-12 часов. Но важно не только количество часов, проведённых ребёнком в постели. Важно соблюдение определённых правил и создание благоприятных гигиенических условий. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и поспали в определённое время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек, умывание, пожелание спокойной ночи и т.д.), она действует на ребёнка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен.На засыпание и полноценный сон оказывает влияние и характер деятельности, настроение ребёнка предшествующее укладыванию. Поэтому перед сном с ребёнком можно поиграть в спокойные игры, почитать книгу, поговорить.Полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства.

-Как в ваших семьях происходит подготовка и организация сна ребёнка? (обсуждение)

4. Закаливание ребёнка

В физическом воспитании дошкольника особое место отводится закаливанию организма. Важным условием закаливания прежде всего является как можно большее пребывание детей на воздухе. Многие родители не считают обязательным прогулку детей в выходные дни, перед сном. Прогулка – это хороший аппетит, бодрое настроение, спокойный сон. Умывание и мытьё рук холодной водой также относятся к повседневному закаливанию.

Родителям предлагается памятка «Температура и дозировка различных закаливающих процедур»

- Как вы закаливаете ребёнка дома? (обсуждение)

Готовясь к собранию, я провел анкетирование учащихся по следующим вопросам:

1. Занимаешься ли ты спортом? (да - иногда - нет)

2. Нравиться ли тебе заниматься спортом? (да- иногда - нет)
 3. Ты занимаешься один или вместе с родителями? (да - иногда - нет)
 4. Делаешь ли ты зарядку? (да - иногда - нет)
 5. Какие виды спорта тебе нравятся более всего? (да - иногда - нет)
 6. Хотел (а) бы ты достичь успехов в занятиях спортом? (да - иногда - нет)
 7. Считаешь ли ты уроки физической культуры важными и нужными уроками в школьном расписании? (да - иногда - нет)
 8. Поддерживают ли твои спортивные увлечения родители? (да - иногда - нет)
 9. Посещают ли родители спортивные мероприятия, в которых ты участвуешь? (да - иногда - нет)
 10. Какие спортивные традиции существуют в вашей семье? (..... , никаких)
- Обсуждение результатов.

III. Заключительная часть.

Мы познакомились с организацией режима дня ребёнка младшего школьного возраста. Узнали важные аспекты этого вопроса. Важно понимать, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей, при внедрении распорядка необходимо ориентироваться на потребности ребёнка. Стараться не заставлять и превращать в игру и побуждать ребёнка к соблюдению режима. Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки «Формирование здорового образа жизни». Решение родителей

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к режиму детского сада
5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми
6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи

Уважаемые родители, на этом родительское собрание завершается. Я желаю вам крепкого здоровья и успехов в воспитании здорового образа жизни своих детей. По желанию родителей, участники собрания проводят индивидуальное консультирование.