

*Физическое  
воспитание*

# *Сущность и значение физического воспитания*

*Физическое воспитание* - это система мероприятий, направленных на воспитание здоровой, всесторонне развитой и морально стойкой молодёжи средствами физкультуры, спорта и естественными силами природы.

Воспитывать спортивные наклонности у ребёнка необходимо с самых первых дней жизни, учитывая его возрастные и индивидуальные особенности и возможности.

Одной из важнейших **задач** обязательного физического воспитания является формирование устойчивых **мотивов** физического самосовершенствования.

**Физическое воспитание осуществляется в процессе**

- семейного;
- внешкольного;
- специального;
- дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия - **«Физическая культура»**

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является проблема **укрепления здоровья** школьников. С возрастом число здоровых учащихся уменьшается.

На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и, особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий.

# *Функции и задачи физического воспитания*

**Развивающая функция** состоит в совершенствовании всех физических сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.

**Воспитательная функция** физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: в борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п.

**Образовательная функция** заключается в том, чтобы ознакомить учащихся с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание борьбы, проявление мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждают в людях сильные чувства, доставляют эстетическое наслаждение.

**Оздоровительно-гигиеническая функция** обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе.

**Общекультурная функция,** которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.

## *Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение:*

- ✓ Укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.
  - ✓ Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с ними знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.*

# *Методы физического воспитания*

**Методы** - это сумма приемов, которые применяются для решения конкретных задач. Средства и методы занятий физической культурой находятся в неразрывном единстве.

В процессе физического воспитания в качестве **основного метода** выступают **физические упражнения**.

Большое значение в физическом воспитании учащихся имеют **методы убеждения и положительного примера**.

Важное стимулирующее значение в физическом воспитании имеют **методы одобрения и осуждения**, а также контроль за выполнением санитарно-гигиенического режима, участием в спортивно-массовой работе и разнообразных оздоровительных мероприятиях.

При занятиях с младшими школьниками, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание **методу обеспечения наглядности**.

Важное место имеет **применение игровой формы** выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

# *Принципы физического воспитания.*

*Принципы* - это обобщенные исходные идейно-теоретические положения, определяющие поведение, деятельность людей, служащие им руководством для решения различных задач.

**Принцип единства и развития** основан на органической взаимосвязи и взаимозависимости формы и содержания вещей и явлений; Закономерность, лежащая в основе принципа структурности занятий, состоит в то, что любой вид деятельности предполагает организованный выход из нее. Данный принцип определяет необходимость во всех случаях соблюдать структурную последовательность.

**Принцип учета особенностей и состояния занимающихся** базируется на существовании различий между людьми, которые обусловлены биологическими закономерностями и социальными условиями жизни.

**Принцип осознанного и чувственного контроля** в процессе упражнений основан на закономерной связи между движениями и психикой человека. На занятиях этот принцип обязывает развивать способность к осознанному контролю за выполняемыми движениями и фиксировать внимание на двигательных ощущениях.



**Принцип постепенного повышения нагрузки на организм и ее варьирование** базируется на закономерности, в соответствии с которой деятельность является основным критерием формирования и развития человека.

**Принцип учета, регулирования и варьирования сопутствующих условий** выражает закономерную зависимость результатов двигательной деятельности от среды, в которой она происходит.

**Все принципы находятся в единстве и во взаимосвязи.**

### ***Критерии оценки эффективности техники***

Под педагогическими критериями оценки эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить, оценить меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия.

Используются следующие критерии оценки эффективности техники: **результативность ФУ** (в том числе и спортивный результат); **параметры эталонной техники**. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники **разница** между реальным результатом и возможным.

## *Физические особенности детей младшего школьного возраста*

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорция тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

**Развитие ловкости** в период занятий в школе у детей идет по пути образования новых форм координации движения. Чтобы успешно решить эти задачи, детей обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий.

При **развитии быстроты** у младших школьников воздействуют на быстроту отдельных движений и способность увеличивать темп движений без отягощений.

Для **развития скоростных** возможностей предпочтительнее использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к отрицательным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте. Применение различных «скоростных» игр в разнообразных вариантах наиболее эффективно.

При развитии физических качеств необходимо учитывать, что у младших школьников показатели **силовых способностей** не велики, к 11 годам они существенно возрастают, далее продолжают увеличиваться, но неравномерно.

# *Урок физического воспитания*

**К формам организации физического воспитания школьников относятся:**

- физкультурные занятия;**
- физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, - физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);**
- повседневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).**

Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт.

Учебные занятия занимают основное время пребывания учащихся в школе. Большое значение имеют **санитарно-гигиенические мероприятия и физические упражнения в режиме учебного дня**. Влажная уборка должна производиться обязательно - дважды, до и после уроков.

Серьезное внимание необходимо обращать на **освещение классов**. Парты и классная доска должны быть расположены так, чтобы свет на них попадал с левой стороны.

Учителям следует проявлять заботу **о притоке свежего воздуха в классные помещения и коридоры**. Желательно организовывать пребывание детей на воздухе во время перемен.

Весьма важное значение имеет **правильная посадка** детей за партой, обеспечение условий для того, чтобы не наносился вред здоровью.

При проведении уроков физкультуры нужно помнить, что физическая нагрузка на организм ученика должна нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем снова постепенно снижаться до того уровня, который был в начале занятия.

# Типичная схема урока физкультуры.

**Вводная часть (3-5 минут).**

Цель: организовать учащихся к занятиям, повысить их внимание и создать в классе бодрое настроение.

Во вводной части происходит построение и расчет учащихся.

Затем учитель объясняет задачи и содержание урока, проводит легкие строевые упражнения.

Следующий этап урока - **подготовительная часть (8-15 минут)**. В этой части урока выполняется подготовка к основным упражнениям, усиливается воздействие на мышцы, проводятся упражнения на ловкость, координацию движений и выработку чувства ритма.

Затем **основная часть урока (20-30 минут)**. В этой части урока проводятся основные физические упражнения. Особое внимание преподавателю следует обращать на развитие ловкости, силы, выносливости, умения действовать в коллективе. В целях поддержания внимания и интереса к занятиям нужно разнообразить упражнения, разъяснить их значение и влияние на организм.

Последний этап урока - **заключительная часть**. В это время урока следует привести учащихся в спокойное состояние и подвести итог занятий. При проведении занятий по физкультуре нужно также учитывать возраст учащихся, не допуская перегрузки и переутомления.

## *Подвижные игры, физкультминутки*

В процессе учебных занятий нужно предупреждать умственное переутомление учащихся и застойные явления в организме. Для этого необходимо по ходу урока делать короткие паузы - **физкультминутки**.

**В 1-2 классах** физкультминутки рекомендуется проводить **3-4 раза** в день в **3 классе 2-3 раза**. Продолжительность **1,5-2 минуты**.

Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса.

Перед проведением физкультминутки открывают форточки или окно, складывают все учебные принадлежности, дети становятся в проход между столами так, чтобы не мешать друг другу.

Важным средством физического воспитания являются также **игры и упражнения во время перемен**.

Хорошо, если большую переменную дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для занятия физкультурой (скакалки, мячи, обручи).

## *Внеклассная работа по физическому воспитанию с младшими школьниками*

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в базовых и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах кружки физической культуры.

Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком -- на одного из учителей начальных классов.

**Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3--4 часа).**

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д.



**Главная цель внеклассной работы** - организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден.

**К внеклассной работе по физической культуре относятся:**

спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

Стали традиционными спортивные состязания "**Папа, мама и я - спортивная семья**". Подобные соревнования укрепляют контакт между старшими и младшими в семье, между школой и семьей, создают общее хорошее настроение.

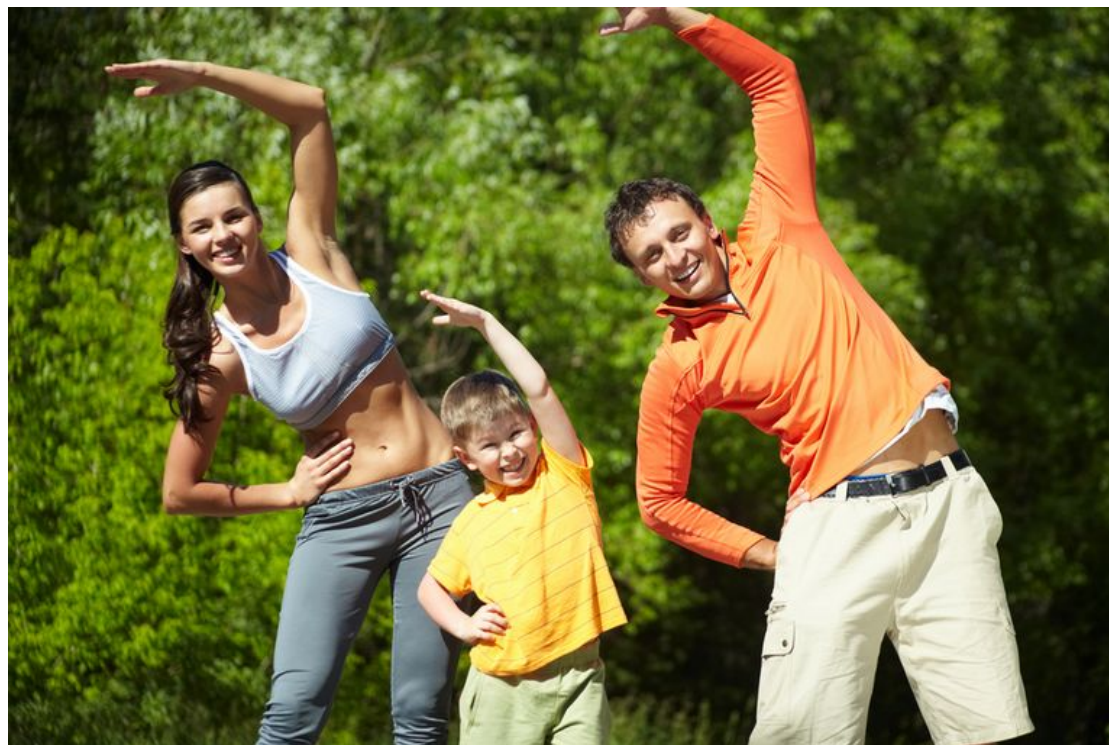
Ежедневно по утрам проходит **утренняя гимнастика** для учащихся младших классов, которую проводят инструкторы - старшеклассники. На динамической перемене организуются **подвижные игры** для 1-3 классов. Систематическая внеклассная работа по физкультуре способствует укреплению здоровья детей.

## *Физическое воспитание в семье*

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. И для этого имеются возможности:

- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Пешие прогулки и походы
- ✓ Лыжные прогулки
- ✓ Катание на коньках и роликах
- ✓ Езда на велосипеде
- ✓ Плавание
- ✓ Бег
- ✓ Подвижные игры на свежем воздухе
- ✓ Закаливание

*Спортивная семья  
залог воспитания  
здорового ребёнка*



## Формы физического воспитания в семье

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

Дети 3-4 лет в семейном походе проходят в день 4-6 км, скорость ходьбы примерно 2,5-3 км в час, в **5-6 лет - 8-10 км**. Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий. Для детей 3-7 лет предлагается длина трассы с препятствиями 80-100 м, считая по 5-6 м расстояния между отдельными препятствиями.

### **Препятствия могут быть следующие:**

«**Лягушатник**» - из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

«**Коридор**» - обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

«**Нора**» - устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5-2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

«**Бревно**» - обрезок ствола длиной 3-4 м с неснятой корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

«**Обезьянник**» - образован двумя веревками (диаметром 10-12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2-3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

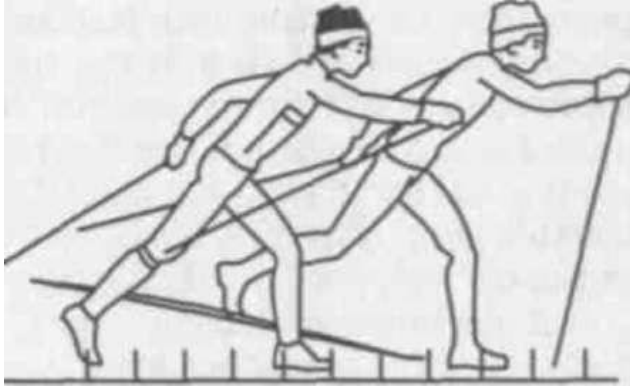
«**Гол**» - ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.



**Ноги от земли!** Дети свободно стоят на площадке (полянке). В центре - ловишка (его выбирают заранее по договоренности с детьми). По сигналу взрослого «Раз, два, три - лови!» ребята разбегаются в разные стороны. Стремясь, чтобы ловишка не мог коснуться, каждый занимает какое-либо возвышение над землей: пенек, бревно, бугорок, некоторые руками и ногами обхватывают ствол дерева, не касаясь, конечно, земли. Того, кто не успел это сделать, ловящий касается рукой. Этот участник выходит из игры. Так повторяют 3-4 раза. После этого выбирают нового ловишку.



Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат **лыжные прогулки**. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.



**Катание на коньках** - сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.





## Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай!

**Бег** - одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. **Бег** - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования.

**Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.**

**Кто раньше.** Трое - четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.

**Догони обруч.** Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.



**Спасибо за внимание!!!**