

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Сухорукова Я.В. Организация спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками в образовательном учреждении // Академия педагогических идей «Новация». – 2015. – №04 (сентябрь). – АРТ 25-эл. – 0,4 п.л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

### **РУБРИКА: НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Я. В. Сухорукова**

учитель начальных классов

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 145»

г. Челябинск, Челябинской области,

Российская Федерация

#### **Организация спортивно-оздоровительной работы с младшими школьниками в образовательном учреждении**

Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей младшего школьного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. Современные дети имеют низкий уровень двигательного развития. Причины этого кроются в их образе жизни. Современные дети предпочитают прогулкам на свежем воздухе и занятиям спортом телевизор и компьютер. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы. Для ребенка потеря в движениях - это потеря в здоровье, развитии, знаниях, так как двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной,

эмоциональной и других сфер. Сейчас же перед государством, школой, родителями стоит задача чрезвычайной важности: добиться того, чтобы каждый ребенок вырос здоровым и крепким, полноценным членом общества.

В соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования в нашей школе разработана основная образовательная программа, одним из разделов которой является раздел «Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни». В программе разработана модель формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включающая:

- анализ состояния и планирование работы
- просветительско-воспитательную работу с обучающимися
- просветительскую и методическую работу с педагогами

Просветительско-воспитательная работа с обучающимися проводится в разных формах:

#### **1. Урочная деятельность:**

- беседы, рассказы, мини-лекции, рефераты на уроках физической культуры, окружающего мира, технологии;

- физминутки, динамические паузы с использованием ИКТ, инструктажи;

- Урок Здоровья, урок-викторина, урок-путешествие.

#### **2. Внеурочная деятельность:**

- классные часы, встречи с медработниками и беседы работников правоохранительных органов;

- спортивные соревнования;

- акции «За здоровый образ жизни», «Экологическая тропинка»;

- врачебно-педагогический контроль, показатели физического развития, листы здоровья;

- подвижные игры на переменах, памятки по правилам поведения и внешнему виду;

- школьные и классные праздники;

- экскурсии в спортивные школы, поликлинику, предприятия города.

### **3. Внешкольная деятельность:**

- участие в городских спортивных соревнованиях и «Весёлых стартах»;

- участие в конкурсах рисунков и поделок;

- диспансеризация учащихся,

- консультации и тренинги психолога;

- занятость учащихся в спортивных секциях города.

### **4. Дополнительные образовательные программы:**

- «Правильное питание»,

- «Две недели в лагере здоровья»

Структура системной работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти блоков:

- Здоровьесберегающая инфраструктура
- Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности
- Организация физкультурно-оздоровительной работы
- Реализация дополнительных образовательных программ
- Просветительская работа с родителями

Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ сегодня является задача по формированию у

учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать все доступные средства и методы.

**Физкультурно-оздоровительная работа** в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и повышение адаптивных возможностей организма детей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

*В курсе «Физическая культура»* весь материал учебника (1 - 4 классы) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Еще Платон говорил о том, что дети до 10 лет должны развиваться в основном физически, и тогда, по мнению мыслителя, в дальнейшем им не понадобятся доктора. Подвижная игра развивает ребенка, но, в отличие от физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру.

Игровая деятельность на уроках физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности

заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть. Игра – это проявление желания действовать.

Особое внимание уделяется подвижным играм в начальном звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

### **Формы подвижных игр**

- ролевые игры;
- творческие игры;
- организованные игры с установленными правилами.

Они требуют руководства и разделяются на:

- простые игры;
- более сложные, переходные к командным подвижным играм;
- командные подвижные игры;
- игры-эстафеты, где игроки поочередно ведут борьбу за победу.

Классификация эстафет:

- по способу действия участников:
  - на месте с поочередным передвижением;
  - с передвижением;
  - с преодолением препятствий;

— с групповым передвижением

- по количеству заданий:
  - простые (одно действие);
  - комбинированные (несколько действий)
- обусловленным способом (например: ведение только правой рукой)
- произвольным способом
- по способу организации
  - линейные эстафеты (игроки стоят в шеренгу или в колонну);
  - круговые (эстафеты по кругу);
  - встречные эстафеты

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» я использую подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств. На уроках лыжной подготовки использую и провожу подвижные игры на освоение и закрепление техники лыжных ходов.

Классификация игр, описание различных игр имеется на диске.

Сегодня для всех очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния наших детей.

Поэтому в своей педагогической деятельности я в системе использую игровую технологию, которую сочетаю с технологией успеха. Их сочетание

повышает эмоциональность урока, что благотворно влияет на развитие и здоровье обучающихся. Технология успеха предполагает создание ситуации успеха на уроке:

1. Первое обязательное условие – атмосфера доброжелательности в классе на протяжении всего урока. (Слагаемые доброжелательности: улыбка, добрый взгляд, внимание друг к другу, интерес к каждому, приветливость, расположенность, мягкие жесты.)
2. Второе условие – снятие страха – авансирование успеха (объявить о положительных результатах до того, как они получены, это увеличивает меру уверенности в себе ребенка и повышает активность.)
3. Ключевой момент – мотивация предлагаемых действий: Во имя чего? Ради чего? Зачем?
4. Краткое экспрессивное воздействие – педагогическое внушение. (За дело! Приступаем!)
5. Педагогическая поддержка в процессе выполнения работы (краткие реплики или мимические жесты).
6. Использование игровых и соревновательных методов: повышается эмоциональное состояние, элемент соревнований всегда создает приподнятое настроение, воспитываются стремление к победе и коллективизм.
7. Оценивание – оценка не производится в целом, она не произносится сверху, она ставит акцент на деталях выполненной работы.

В образовательном пространстве школы особое место занимают **программы внеурочной деятельности**, которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Внеучебная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Во внеурочной деятельности также огромное внимание уделяется подвижным играм. Для учащихся начальных классов разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка».

**Цель программы:** здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших школьников.

Кроме курсов внеурочной деятельности есть и другие формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению:

- утренняя зарядка,
- физкультминутки во время уроков
- динамические паузы во время перемен

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и праздников. В прошлом учебном году были проведены соревнования и праздники:

- «Осенний кросс»
- «Веселые старты»
- «Папа, мама, я- спортивная семья»
- «Зарница»
- «Масленица»
- «Стартины»
- «Туристический слет»



- Хоккейный матч между командой обучающихся и командой педагогов, посвященный Дню защитника Отечества

- День Здоровья.

Младшие школьники приняли участие в спортивных мероприятиях, организованных ОАО «Трубодеталь»:

- «Лыжный фестиваль»

- Встреча с олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам

А. Резцовой и спортивным комментатором А. Кондрашовым.

Мероприятия особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Был проведен конкурс стенгазет «За здоровый образ жизни».

С различными формами спортивно- оздоровительной работы можно ознакомиться в сборнике, представленном на выставке.

Метод проектов широко используется в образовательном процессе. Один из проектов «Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути!» представлен на выставке.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями обучающихся, привлечение родителей к совместной работе по формированию у детей устойчивого навыка здорового и безопасного образа жизни. На родительских собраниях был представлен «Спортивное будущее России» (включает фотографии младших школьников, занимающихся в различных спортивных секциях и кружках вне школы). Таких детей в начальной школе более 20%. Оказать помощь в работе с родителями могут тесты.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Результатом спортивно- оздоровительной работы с младшими школьниками являются призовые места в районных и городских соревнованиях. В прошлом учебном году- это 1 место в районных соревнованиях «Веселые старты» и 3 место в «Президентских состязаниях». Подготовлен сборник «Веселые старты», включающий фотографии победителей в этих соревнованиях, грамоты за несколько лет.

Таким образом, в результате использования различных форм спортивно- оздоровительной работы в школе укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**Рекомендовано к публикации:**

***Н.В. Камеровой, к.и.н., доцент, профессор Российской Академии Естествознания  
гл. редактор журнала «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»***

***Дата поступления в редакцию: 04.09.2015 г.***

***Опубликовано: 06.09.2015 г.***

**© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2015**

**© Сухорукова Я.В., 2015**