

Макаров Евгений Егорович

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №3

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

***Аннотация:** как отмечает автор данной статьи, задачи новой школы – это раскрытие способностей каждого ученика, который будет готов к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. С учетом этих особенностей физическая культура нацелена на формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, начальные классы, физические упражнения.*

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно-полезному труду. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность [1].

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований. Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Физические упражнения являются основным

средством формирования правильной осанки. Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой-необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятие в группах из комплекса ГТО или в спортивных секциях, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закаливание организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.

На уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, в 3 классе также упражнения легкой атлетики.

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности. Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни. С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т.е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет

успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей. Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.

Список литературы

1. Кудрявцев М.Д. Теоретико-методологическое обоснование преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе: Дис. ... д-ра пед. наук. – Улан-Удэ, 2012. – 627 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270 с.
3. Цыбизов А.Е. Системный подход к развитию двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры с разной образовательной направленностью: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 160 с.
4. Методика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/metodika_prepodavaniya_fizicheskoy.html (дата обращения: 10.05.2017).