

Гаврюшкина М.Ю.,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья
Шубина О.А.,
кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и здоровья
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, Бийск

Внеурочная деятельность по физической культуре в начальной школе

Статья посвящена проблеме внеурочной деятельности, призванная для сохранения и укрепления здоровья, а также совершенствование двигательных качеств посредством игр.

Ключевые слова: *внеурочная деятельность, физическая культура, физическое воспитание, всестороннего развития личности.*

В настоящий период времени актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Внеурочная деятельность различной направленности является также очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Одна из главных ролей в решении данной проблемы отведена образовательному учреждению. Если ребенок будет здоровым, то он сможет успешно учиться, эффективно проводить свой досуг, сможет в полной мере стать творцом своей судьбы.



Для общества всегда была актуальна проблема использования свободного времени подрастающего поколения для всестороннего развития личности. Для наибольшей продуктивности это воспитание в образовательном учреждении необходимо проводить во внеурочное время. Для этого предусмотрена внеурочная деятельность, которая тесно связана с учебной деятельностью, и строится с учетом принципа добровольности и личных интересов учащихся [1]. Благодаря применению внеурочной деятельности появляется возможность учесть запросы учащихся и их индивидуальные наклонности, тем самым продифференцировать тематику занятий.

За последние годы внеурочная деятельность все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разнообразно вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся.

Физическая культура – это и часть образа жизни человека, и система специальных упражнений и спортивной деятельности, которая направлена на развитие физических и духовных сил человека. Физическая культура является важной основой полноценной жизнедеятельности в системе всестороннего совершенствования личности: организационного и активного труда и полноты творческого самовыражения.

Под физическим воспитанием принято понимать целенаправленную и четко организованную, планомерно осуществляемую деятельность в системе физкультурной и спортивной деятельности, в состав которой входят разные формы занятий физической культурой, военно-прикладной деятельностью, спортом. Благодаря применению физической культуры тело ребенка развивается гармонично в единстве с его чувствами, интеллектом, волей и нравственностью.

Основной целью физического воспитания является гармоничное развитие каждого ребенка в тесном, органическом единстве с умственным, эмоционально нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Перед физической культурой стоят следующие задачи: укрепить здоровье, закалять, повышать работоспособность; воспитывать высокие нравственные качества, потребность в регулярных физкультурных упражнениях; понимать необходимость физической культуры и заботу о здоровье; стремиться к физическому совершенствованию; готовить к труду и защите Отечества; дать возможность приобрести минимум знаний в области гигиены, физической культуры, спорта, медицины, военно-прикладной деятельности; обучать двигательным навыкам и умениям, а также их применению в сложных ситуациях; развивать двигательные качества.

Физическое воспитание помогает преодолеть некоторые жизненные противоречия. Ребенок, с рождения является активным деятельным существом и удовлетворяет естественные потребности организма за счет движения. Когда он попадает в школу, он оказывается в условиях ограниченной физической подвижности, что порождает гиподинамию, застойные явления в организме, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения, ожирение.

Все выше названные задачи являются основными и во внеурочной работе по физическому воспитанию.

Нами предлагается, один из вариантов внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе «В здоровом теле – здоровый дух!». Предлагаемая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во втором классе.



Это комплексная программа, направленная на формирование культуры здоровья обучающихся, благодаря которой происходит познавательное и эмоциональное развитие ребенка. В состав данной программы входит как теория – знакомство с полезными и вредными привычками, так и практика – применение различных подвижных игр. При помощи данной программы создается поведенческая модель, которая направлена на развитие коммуникабельности, на развитие умений осуществлять самостоятельный выбор и принимать решения, а также на формирование умения ориентирование в информационном пространстве.

В состав программы входит ознакомление с разными видами подвижных игр. Ведь игра является естественным спутником жизни ребенка, источником его радостных эмоций. Кроме того, игра обладает большой воспитательной силой.

При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Элементарные умения и навыки, приобретаемые учащимися в игровых условиях, сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений. Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде.

Для патриотического, физического и эстетического воспитания детей необходимо применять народные игры. Благодаря народным играм дети уважительно относятся к культуре родной страны, в них закладывается положительная основа для дальнейшего развития патриотических чувств, таких как: любовь к Родине, ее культуре и наследию.

Также следует отметить, что подвижные игры обладают оздоровительным эффектом, благотворно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, а также на развитие мышечной системы и на формирования правильной осанки детей.

Цели программы: создать благоприятные условия, направленные на формирование у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни через приобщение учащихся к занятиям подвижными играми.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- а) обеспечение двигательной активности младших школьников во внеурочное время;
- б) знакомство учащихся с разными видами подвижных игр и особенностями их применения в процессе организации досуга;
 - а) профилактическая работа по искоренению вредных привычек;
 - г) воспитание у детей осознанного отношения к закалываниям и занятиям спортом;
 - д) развитие речи, сообразительности, коммуникативных умений, ловкости, инициативы, внимания, быстроты реакции и эмоционально-чувственной сферы учащихся;
 - е) воспитание культуры игрового общения и ценностного отношения к играм.

Основные направления реализации программы:

- а) инструктаж по технике безопасности в разных ситуациях;
- б) организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- в) организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- г) активное использование спортивной площадки;
- д) проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- е) санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ж) организация питания учащихся;
- з) проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- и) организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- к) организация и проведение профилактической работы с родителями;
- л) организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий: беседы; игры; элементы занимательности и состязательности; викторины; конкурсы; праздники; часы здоровья.

Место программы в учебном плане.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» рассчитана для обучающихся второго класса начальной школы. Программа состоит из 34 занятий продолжительностью 35 минут каждое. Общий срок обучения по данной программе составляет 1 год. Проведение занятий осуществлялось во внеурочное время с периодичностью 1 раз в неделю. На занятиях присутствует весь класс.

Около 70% содержания программы – это активная двигательная деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальные 30% времени составляли тематические беседы, часы здоровья, подготовка и проведение разных соревнований и внеклассных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Содержание курса (34 ч.):

Первый раздел (1 ч). Вводные занятия. Мы за здоровый образ жизни!

Второй раздел (18 ч). Спорт любить – здоровым быть! Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни.

Разучивание русских народных игр: «Гуси-лебеди», «Клякки-рабобинки», «Поймай рыбку», «Горячее место». Разучивание игр разных народов.

– Подвижные игры, несущие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, а также игры с изучением слов.

1) Игры, подружись с бегом: «Змейка», «Салки», «Кошки-мышки».

2) Игры-эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты - поезда», «Большая круговая эстафета».

3) Игры с прыжками: «Удочка», «Волк во раю», «Прыгуны и пятнашки».

4) Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной».

5) Мой веселый звонкий мяч! «Наперегонки с мячом», «Часовые и разведчики», «Сильные и ловкие», «Мяч в кругу», «Отруби хвост».

6) Сюжетные игры: «Охотники и утки», «Мы веселые ребята», «Малыш и краски».

– Зимние забавы. Строительные игры из снега, «Клуб ледяных инженеров», эстафета на санках, лыжные гонки.

– Спортивные праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Калейдоскоп».

Третий раздел (2 ч). Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности). Они



развивают противольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Четвертый раздел (12 ч). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

– Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Мероприятие, посвященное вредным привычкам «Страна вредных привычек». Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

– Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т.д.), торты.

– Лечебная физкультура. Приемы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

– Помогите себе сам. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

– Праздники. «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух!».

– Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши». Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, ее пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши.

Пятый раздел (1 ч). Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Данная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух!» по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Литература

1. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с.