



# АВТОРЕФЕРАТ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

*Работа: Иванова Альбина Егоровна*

*учитель начальных классов*

# ЦЕЛЬ:

Воспитание образованного поколения и формирование культуры здоровья, которая способствует гармоничному развитию личности, укреплению физического и нравственного здоровья у младших школьников.



# ЗАДАЧИ:



- укрепление здоровья, воздействие средствами физического воспитания на организм для нормального физического развития;
- воспитание бережного отношения к здоровью, активное приобщение к физической культуре;
- формирование у детей знаний о традиционной физической культуре народа Саха

# В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЛИЯЕТ МНОЖЕСТВО ФАКТОРОВ:



- Социальные, биологические и экологические. У большинства детей отмечаются рост заболеваемости детей по всем группам болезней. По данным статистикам РФ, полностью здоровыми оканчивают школу только 3% выпускников.
- Следующий фактор риска – низкая двигательная активность. В зимнее время снижается, по сравнению с летним периодом, на 50-70%.

# ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- Школа – это учреждение, куда на протяжении **11** лет ребенок ходит учиться, формирует различные решения, посещает кружки, секции. Поэтому в школе должна быть такая среда, которая будет способствовать здоровье сбережению и укреплению молодого организма.

*На протяжении ряда лет в школе проводятся различного рода исследования по заболеваниям*



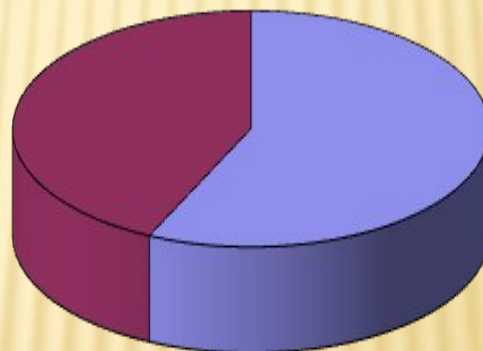
аты состо

их

# ДИАГРАММА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 2-ГО КЛАССА

- Различные расстройства здоровья учащихся: неправильное кровообращение, искривление позвоночника и, как следствие, близорукость, расстройство пищеварительного тракта из-за неправильного питания, расстройство нервной системы.

Отрицательное показание- 57%; Положительное показание- 43%



■ отрицательное  
■ Положительное

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит ее в будущем от болезней и преждевременной старости. Есть правило движения, которое можно самим сделать:

- утренняя зарядка, обязательно на 10-12 мин. Она должна быть энергичной.





- Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
- - физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине 2-3 мин.
- - на перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры, «Ручеек» и т.п.
- - на уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения некоторые из них, потом включите в свою зарядку.
- - участвуйте в разных спортивных соревнованиях и на лыжах, ходите в походы. Побольше двигайтесь во время прогулок, около дома, в группе продлённого дня.



# **ВИДЫ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

- **Спортивные секции и соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья», семейные шашечные турниры;**
- **Экскурсии на природу, походы;**
- **Классные часы: «Знай, свое тело», «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу»;**
- **Проблемные беседы: «Твой режим дня», « Умеешь ли ты беречь время?»**
- **Конкурсы: «Сильные, смелые, ловкие», «Боотур сиэннэрэ»;**
- **Военно-спортивная игра «Зарница»;**
- **Смотр песни и строя;**
- **Игры предков. Соревнования для мальчиков.**



# НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

- Национальные игры – своеобразный жанр народного творчества, раскрывающий национальную культуру и быт в прошлом и настоящем. Игры коренных народов Якутии имеют давнее историческое происхождение. Соединяя в себе народный театр и народную гимнастику, они обнаруживают народные мечты, стремления, заглушаемые ежедневными



и.



- ▣ Регулярное применение разнообразных национальных игр на уроках физической культуры способствует совершенствованию общей физической подготовки и развитию моторики младших школьников.
- ▣ Национальные игры можно классифицировать на две

гр

1. и

2. и



# ИГРЫ РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ:

1. Игры для освоения навыков бега.
2. Игры для освоения навыков прыжков
3. Игры для освоения навыков метания
4. Игры для освоения навыков владения мячом



ИГРА «ПРЫЖКИ ПО КЛЕТКЕ»



# ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ:

- игры на развитие координационных способностей и ловкостей.
- игры на развитие скоростных способностей.
- игры на развитие скоростно-силовых способностей.
- Игры на развитие силовых способностей.
- Игры на развитие выносливости.

- ИГРА «ОБОРОТ В УПОР»
- ИГРА «ВОДОПОЙ»





- Таким образом, применение национальных традиционных игр на уроках и внеклассных мероприятиях как одного из эффективных методов обучения, окажет положительное влияние, как на физическое состояние, так и на личностные характеристики, что позволит более полно раскрыть индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста

# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Помочь каждому ребенку осознать себя как уникальное и неповторимое явление в природе.
- Утвердить позитивное отношение к своему здоровью и двигательной активности.
- Создать максимально дружескую атмосферу в классе



# ВЫВОД:

Здоровье человека жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

