



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



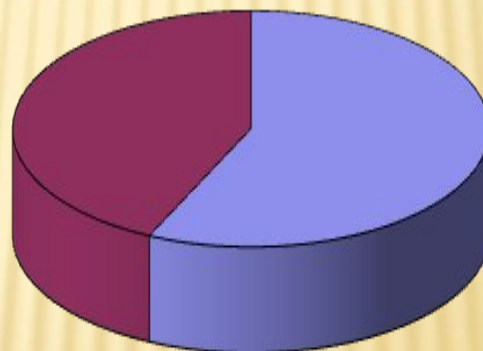
аты состо

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.

